THE MASTER KEY SYSTEM

成功法则

COAY Books

目录
Content

- 第1节：作者自序(1)
- 第2节：作者自序(2)
- 第3节：作者自序(3)
- 第4节：第一课 引爆你的内在能量(1)
- 第5节：第一课 引爆你的内在能量(2)
- 第6节：第一课 引爆你的内在能量(3)
- 第7节：第二课 潜意识的巨大威力(1)
- 第8节：第二课 潜意识的巨大威力(2)
- 第9节：第二课 潜意识的巨大威力(3)
- 第10节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(1)
- 第11节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(2)
- 第12节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(3)
- 第13节：第四课 我能成就一切(1)
- 第14节：第四课 我能成就一切(2)
- 第15节：第四课 我能成就一切(3)
- 第16节：第五课 想要就能得到(1)
- 第17节：第五课 想要就能得到(2)
- 第18节：第六课 全力以赴，才有收获(1)
- 第19节：第六课 全力以赴，才有收获(2)
- 第20节：第六课 全力以赴，才有收获(3)
- 第21节：第七课 绘制你的精神图景(1)
- 第22节：第七课 绘制你的精神图景(2)
- 第23节：第七课 绘制你的精神图景(3)
- 第24节：第八课 思想是成功与财富的种子(1)
- 第25节：第八课 思想是成功与财富的种子(2)
- 第26节：第八课 思想是成功与财富的种子(3)
- 第27节：第九课 首先要改变自己(1)
- 第28节：第九课 首先要改变自己(2)
- 第29节：第九课 首先要改变自己(3)
- 第30节：第十课 失败定有原因,成功必有方法(1)

- 第31节：第十课 失败定有原因,成功必有方法(2)
- 第32节：第十一课 自然界最伟大的法则(1)
- 第33节：第十一课 自然界最伟大的法则(2)
- 第34节：第十一课 自然界最伟大的法则(3)
- 第35节：第十二课 聚集你的精神能量(1)
- 第36节：第十二课 聚集你的精神能量(2)

第1节：作者自序(1)

作者自序

大多数人都认可并宣扬这样的一句话--"人是生而平等的"，这也是大多数人所坚持和信仰的一种观念。然而，事实上人并不是平等的，虽然我们都是由父母带到这个世界上来的，虽然我们的身体构造是相同的，但我们的思想和意识却有着迥异的差别。尽管这种差别可能从外表无法识别出来，但之所以会有成功与失败，富有与贫穷，非凡与平庸，正是因为有了这样的差别。

失败者就会抱怨自己的运气不佳，总是为自己的失败找借口，总以为如果幸运之神站在自己这边就会获得成功。同样地，穷困潦倒的人也是频频感叹命运的不济，总认为成功的人、有钱的人就是天生的富贵命，还幻想着如果自己也是富贵命，一定会更加的富有。其实，非凡与平庸的最大差别并不在于身体的强健与否，而在于人的思想正确与否，人的心智清明与否。若非如此，那么伟人就肯定是那些拥有健壮体魄的人了。

漫漫人生路，坎坷与艰辛同在。是心智，使我们能超越环境、战胜困难。只有深刻理解了思想的创造力，才可以发挥出它非凡惊人的功效。

世上万物并不是混乱无序，而是遵循着一定规律的。人的精神世界，和物质世界一样，也存在着规律。各种各样的规律，总是在控制着我们的物质世界和精神世界。

让我们时刻牢记，只有我们的思想才是能力和力量的源泉。若是依靠外在的帮助，我们便会变得软弱。然而只要你愿意，你就能够成为帮助别人的强者，而不是被帮助的弱者。我们必须及时地调整自己，以积极的心态，毫不犹豫地投入到自己的想法之中，去描绘自己的蓝图，创造属于自己的奇迹。只有清楚并严格地遵循这些规律，我

们才能够得到理想的结果。同样地，也只有能够遵奉和恪守这些规律，我们才会得到准确的结果。

倘若你否认并拒绝接受由于遵守规律给人类带来的益处，倘若你不能够掌握并透彻地研究和利用那些最新的伟大成果，那么你很快就会发现，自己被社会和主流给抛弃了，被远远地甩在了后面。获得富有的人生，正是依赖于认识到了这个实现富有的规律。所以，只有那些认识、遵循这一规律的人，才能体会到它所带来的益处。

"种瓜得瓜，种豆得豆"，这个自然界的规律也同样地适用于人的思想。在你的头脑中建立积极的意象，就等同于创造出积极的条件助你成功。倘若你有意无意地想象各种匮乏、局限和混乱，那么与此同时，你的头脑亦可同样轻而易举地创造出消极的条件来，将你推进失败的境地、痛苦的深渊。

这样的错误，谁都有可能犯。千万不要过分自信地认为自己已是十分谨慎小心并有足够的智谋，肯定不会犯这种低级的错误。跟任何其他的规律一样，在潜意识里创造不利的条件而阻碍自己迈向成功，也是一种规律。它一视同仁，铁面无私地严格按照每个人所创造的回报他们，永不停息。

在当今，哲学思考已经应用于各个领域，其中的因果关系也已不再为人们所忽视。人们早已懂得因果循环的道理，那就是，要为实现自己的志向抱负而创造必需的特定条件。

所谓的规律，并不是显而易见的，而是隐藏于种种表象或假象之下的。我们只有将大量的、个别的事例进行对比，只有找出它们的共同之处，才可能找到规律，这种方法被我们称为归纳推理。正是因为规律的发现，所以才能够建立原则与推理，才能消除人类生活中变幻莫测的因素，生活中原来的那些不确定的因素才能相对地确定。

在众多人类文明进步的方法中，归纳推理是最科学的方法。每一个文明的国家无不受益于它，姑且不论是国家的繁荣昌盛、学术的欣欣向荣，还是人类寿命的增加、医疗的进步、信息的发达、人类视野

的史无前例的开阔。我们上可翱翔于太空，下可以探究深海，这些都得益于归纳推理的思维方式。只要具备了这样的思维方式，那我们要做的仅仅是将结果进行分类，其他的都会自现于其中。

第2节：作者自序(2)

因此，如何正确运用精神世界中这些积极的、能动的因素？如何培养并正确运用想象力、欲望、感情和感官直觉？在"世界上最神奇的24堂课"体系中它将得到系统阐述。只有明确了这些，我们才能激活个体生命的潜能，才能做到精力充沛、洞悉世事、充满活力、不屈不挠，才能提高我们人生的效率和自身的才能。你知道如何识别机遇，如何加强你的推理能力，如何坚定你的意志吗？这些都是我最迫切想做的。通过学习这本书，就可以使你具有抉择的智慧、理性的同情，使你拥有主动进取、坚韧不拔的精神，让你知道如何尽情地享受高质量的生活。

"硅谷禁书"体系的目的也不是运用任何让人迷醉一时的骗术去蒙蔽善良人的双眼，误导人们。我不是江湖术士，既不会催眠术，也不会魔法。它只想教给你们如何更好地使用精神力量，不是替代品或曲解的产物，而是真正的精神力量。我始终坚信"一分耕耘，一分收获"，让我们一起钻研和实践这个真理吧。

极具创造力的精神能量，使你有能力为自己而创造出美丽新世界。而这也绝不是从别人的身上巧取豪夺，因为大自然从来不屑此举。正像大自然能够让原来只有一片草叶的地方生长出一片森林一样，精神力量之于人类，亦是如此。我坚信，你若是能够竭尽全力发掘出精神力量的巨大潜能，那么它绝不会辜负你。它会让其他人甘愿听命于你，因为它可以使其他人本能地认为你就是一个力量充沛、个性魅力四射的人。

拥有精神能量，说明你能够感悟到大自然的基本法则，并与伟大的自然融为一体。同时，这也意味着你了解魅力的奥妙所在、掌握成长的规律以及生存在世界上的心理学法则，意味着你拥有取之不尽、用之不竭的力量源泉。此外，拥有精神能量还意味着你像一块巨大的

磁石一样，吸引着身边的人和事。在他人看来，你就是幸运之神的宠儿，你拥有梦想成真的金手指。

让我们加深对生命的感悟，掌控我们自身，常葆健康，增强记忆力，提高洞察力。这样，在任何情境下，我们对机遇和困难都洞若观火，有能力把握近在咫尺的大好时机。它以明确的原则，取代了那些飘忽不定、云遮雾罩的方法，而每一种效率体系都奠基在这些原则之上。这些都是很罕见的能力，能够改变成千上万男女老少的生活，同时也是每一位成功的人士所必备的特质，而这些就是我长篇大论的精髓所在。

洞察力，拨开困扰我们的迷雾，洞悉世事的本质。它摧毁猜疑、恐惧与忧郁，打破局限，消除匮乏。它唤醒你沉睡的才能，给你胆魄与活力，令你积极进取，也唤醒你对艺术、文学、科学之美的感受能力。在现实生活中，曾有多少人为了永远不可能实现的事而殚精竭虑，最终换来一头白发两手空空，却把眼前的机遇拒于千里之外，与成功擦肩而过却浑然不觉。本书讲述的就是如何开发人的洞察力，如何增强人的独立性，如何使你具有远见卓识，如何提高你的能力，改进你的性情。

美国钢铁集团董事长埃尔伯特·加里有这样一句至理名言，也是他取得成功的不二法门："在多数大型企业中，顾问、专家、培训师等成功有效的运作管理诚然不可或缺，但我坚信，对正确原则的重视和采纳更是重中之重。"

本书不仅仅要教给人正确的原则，同时也不想给读者一本类似于其他课程的说教。它更愿意提出实践这些原则的方式、方法与读者分享，让读者懂得实践是一件多么重要的事。没有实践，就是不能取得任何能够证明这些理论的实际进展。所有的原则，若是只在书本上都是毫无用处的，只有将它们应用于现实生活，才能体现它的价值和魅力。只有根据本书提出的方法，遵守它的原则，身体力行地在日常生活中付诸实践，方为上策。

世间万物都在变，没变的只有变化。包括思想观念在内的世界上的一切事物，正在我们身边发生着变化。这些变化成为改变我们一生的最为重大的思想变革。

第3节：作者自序(3)

置身于生物的国度，你便会发现其间的一切都处于变动状态，永不停息地变化着，循环往复地进行着创造、再创造。在看起来一切都是固体的、不易挥发的矿物世界中，它们也无时不刻不在进行着细微的变化。每一个领域，总是在变得越来越美好，从低级演变为高级，从有形演变为无形，从粗糙演变为精致。当细察无形的精神世界的时候，我们会发现，能量处于最纯粹、最活跃的状态，随时准备被激发，以绽放出绚丽的花朵，结出丰硕的果实。

这样的一场人类历史革命，正改变所有人的观念，不分种族，不分阶层，不分信仰。然而，有的人能够对此端正态度，有的人对此却不屑一顾。

长期被传统桎梏羁绊的人们，已摆脱了所有的束缚。那些旧的习俗、教条等一切陈腐的、不适应时代发展的东西已被代表着新文明的思想、信念取代了。今天，科学为我们揭示出无尽的资源、无数种可能，展现出那么多的令人吃惊的力量。

过去的20世纪是一个无比光辉的世纪，它见证了人类历史上最辉煌的物质进步。与我们共同前进的21世纪必将再创奇迹，必将给我们的精神和心灵带来更伟大的、更显著的进步。那些处于沉睡中的神秘世界，被一种来自我们内心的、全新的力量和意识所唤醒，这样的觉醒引导我们重新审视自己的内心世界。

由分子的出现到原子的发现，进而到量子的问世，无不表明世界上所有的有形实体基本上已经被人们细化到了极致，它们的内部构造已经非常明白透彻。因此，接下来我们要做的事情就是把精神细化，找到精神的量子。安布罗斯·弗莱明爵士这样说过："能量，就其本质而言，只有当它表现为我们所说的"精神"或"意志"时，才能被我们所理解。"

什么是大自然中最强大的力量呢？那是无形的力量。同样地，人类最强大的力量--精神力量，它虽然无形，但却不容小觑。精神过程唯一的活动方式是思维，观念是思维活动的唯一产物。因此，思维过程是精神力量得以显示的唯一途径。

不难看出，世事的变迁转化，只不过是精神事务而已。推理是精神的过程，而观念则是精神的孕育。其实，问题是精神的探照灯，而思辨与哲学便是精神有机的组织体。

使人的身体组织发生彻底改变的方法，就是针对某一给定的主题做出一定数量的思考。这是由于想法必然会招致生命机体某种组织的物质反应，如大脑、神经、肌肉的生理反应等，这就是由精神活动引发了机体组织结构中客观物质的改变。

原先的失败、绝望、匮乏、限制与嘈杂的声音，被勇气、活力、灵感、和谐等取代了。而且，这些新的精神力量慢慢在心中生根，身体组织也随之而发生改变，生命将被新的亮光所照耀，万物焕然一新，你因此获得了新生。这就是失败演变为成功的过程，也是一次精神世界的重生，生命因此而有了新的意义。这样的重生重新塑造了一个充满欢乐、信心、希望与活力的生命。新的思想不仅改变了你自身，同时也改变了你的生存环境、际遇以及你自身的形象。

尽管在此之前，你是在黑暗中不断地探索的，但是你已经熬过了黎明前的黑暗，现在你将看到成功的机遇，你将发现新的可能，新的世界。你的身上因此而充满了成功的想法，并影响到你周围的人，同时他们反过来又会帮助你实现自身与事业的攀升。那些新的、成功的合作伙伴将受你吸引而来，你们彼此促进，进而改善你的外部环境。

假如回到100年以前，便会发现那时的人是多么的脆弱与无力，恐怕只要一挺现代的机关枪，就可以轻易地歼灭整整一支用当时的武器装备起来的军队。相比之下，我们有理由相信每个人的崭新世界就在我们执著不断地追求中来临。美妙神奇、令人痴醉、广阔无边以至于几乎令你目眩神迷的崭新的一天、崭新的世界即将到来。因此，如果

你希望获得难以想象的优势脱颖而出，那么就请你相信，并提前准备好吧。

第4节：第一课 引爆你的内在能量(1)

第一课 引爆你的内在能量

首先，让我们开始第一堂课吧。进入这堂课，你原本就不平凡的生命将从此刻起大放异彩，它会使你的生命力变得空前强壮而旺盛，让你过上健康快乐的生活，使你的人生幸福美满。人类的强大就在于潜意识中蕴藏着宛如宇宙般无穷无尽的巨大精神能量。只要你愿意充满信心地去提高和挖掘自己，就一定可以找到可行的途径或方法实现这种惊人的改变。

而这种神奇的力量正是你自身本来就已经拥有的，你无须再去茫茫无际的外界苦苦找寻，你唯一要做的就是立即去充分地了解它，进而真正学会并熟练运用它。本课堂就是着力引导你去全面认知这种非凡的能量，切实掌握它，使它深深融入你鲜活有力的生命，成为你有形自我和精神自我的无比坚固的一部分。如此，你就能一往无前地战无不胜、攻无不克，完完全全地把控自己人生的命运。

每个人在昨天、今天、明天都必然谱写出属于自己人生的或壮丽或灰暗的蓝图。我们从一个个稍纵即逝的昨天迈步走来，在唯一可真正把握的今天用积极勇敢的行动点燃起鲜亮夺目的希望之火，把近在眼前的明天之辉煌绚丽的梦想放飞出去。在这之中，最重要的就是紧紧抓住今天，但昨天的种种经历与感悟也不能轻易忽略，它们是今天我们能够做出理性而正确选择的前提。世界多维而多彩，生命亦是珍贵而美丽，但所有这些缤纷与绚丽是呈现给那些有准备去接受而不是茫茫然毫无知觉就匆匆走过的人们的，让我们都成为用心来感悟美丽人生的人吧。慢慢深入地领悟这个世界，我们将会获得更多泉涌而来的感悟与自信，我们的生命也会因此更为深刻而丰富，充实而亮丽。

我们生命中的每一天，是明天，也是今天，更会成为昨天。好好珍惜并把握生命中的每一个今天，那么我们就会迎来更加灿烂耀眼的明天。下面开始我们的第一课。

1.太多不容辩驳的事实证明，成功从来都只偏爱有足够准备的头脑。准备得越多，就越靠近成功，反之亦然。我们要相信，灵感是从大量的积累或沉淀中提炼升华得来的。

2.在这个世界上，最为活跃而涌动不止的能量、最具不可思议的超凡创造性的就是人类的大脑思维。每个人的生活环境与际遇都是大脑生生不息的主观思维在客观世界中的具体反映，是我们自己造就了我们的所有生活。

3.我们以往的思维方式在很大程度上决定了我们每一次的选择，所以我们的选择并不是偶然的或随机的。我们只能在我们思想范围以内作出选择，而不会做出超越思想范围以外的任何行为。正是所谓的思路决定了出路，想法决定了方法。

4.我们的思想自始至终在主导着我们的一切行动。从某种程度上说，我们的思想以及思维方式决定着我们的现状和未来。我们今天所做的一切对未来人生都影响深远。

5.通常，我们潜在的能量总是被自己不知不觉地忽略了。意识到这种力量的存在就是重新认识自己的前提。那么，怎样才能意识到这种力量的存在呢？首先，我们必须明白一点--我们一切的力量都来源于自己的内在世界。

6.我们的内在世界虽然是无法触摸的，但却是真实存在的。它是一个由思想、感觉、力量等要素构成的、极具能动性和创造性的神秘世界。你简直无法想象它强大到何种程度。

7.我们的内在世界是由思想统治着的。我们只有意识到和探知到自己的内在世界，才能够从根本上解决那些使我们困惑不已的人生难题，进而就可以顺畅自然地解释产生这些难题的动因。一旦有效掌握了我们难以言喻的内在世界，那么,所有那些无往不胜的有关力量、取得成就与财富的规律或法则也就尽在我们的掌控之中了。

8.内在世界是一座蕴含着无尽的力量、无尽的智慧、无尽的供给的巨大宝藏，它拥有无比惊人的潜能，它可以轻松地满足现实的一切

需求。只要能够认识到并加以运用和释放这种内在世界的无限潜能，那么由此而生的结果就会鲜活如实地反映在外在世界之中。

第5节：第一课 引爆你的内在能量(2)

9.融洽的人际关系，舒适的生存环境，处理问题的高效和最佳的精神状态等这一切，都是由内在世界的高度和谐直接或间接映射到外在世界而表现出来的。同时，内在与外在的契合与和谐既是一切力量、健康和成就的充分条件，也是必要条件。

10.我们完全能够控制自己的思想，并在外来困扰面前更加积极主动地面对而不是消极对待，这些也是内在世界和谐的表现。

11.保持内在世界的和谐，这样我们就会变得乐观自信且能够不断进取拓展。在这种内在和谐世界创造的良好的精神状态的明智引导下，我们也会体验到外在世界带给我们的满足和愉悦。

12.同样的，外在世界也能够紧密而生动地反映出我们内在世界的变化和发展。

13.我们内在世界中所蕴涵的高超智慧，能够迅速地帮助我们开启和释放内在世界中的潜能。如果能够认识到这一点，那么我们就获得了把这种能量如实准确地映射在外在世界的能力。

14.我们一旦意识到内在世界所蕴含的惊人智慧，并能够合理运用它，我们就会在思想中也拥有这种惊人的智慧，通过有效地控制我们的行为而拥有实际的智慧和力量，从而为我们自身和谐的发展所需要的各种条件打造扎实稳固的基础。

15.每一个渴求上进的人，都会在内在世界萌生希望、热情、自信、坚强、勇气、友好和信仰等正面的愿望。进而能够通过这些品质来开拓和完善自己的精神世界，在完善与强大的精神世界的引导下，获得非凡的能力，使自己梦想成真。

16.生命并不是像表面看上去的那样--简单地从无到有再到无的浅显过程，而是一个逐步深入、持续升华的多层次的复杂过程。我们从外在世界所获得的一切，包括财富、健康、人际关系等，都是我们在内心世界早就已经拥有了的。

17.我们的成就和财富是建立在自己认知的基础之上的，我们的收获都是认知不断积累的结果。但如果认知中断了或意识分散了，那么就会使你事倍功半，效率锐减。

18.我们的内在世界能否正确发挥作用，与和谐息息相关。因为不和谐的内在世界就会导致混乱无序的外在世界。所以我们要想有所成就，就必须与自然法则和谐友好地相处。

19.思想是我们与外在世界产生关联的凭借，而大脑又是思想和意识的器官载体。大脑--脊椎神经系统是身体的枢纽，把身体的各个器官和组织密切联系起来，因此我们对光、热、嗅觉、声音和味道等各种感觉有了相应的生理或心理反应。

20.我们通过思考了解和把握事物的本质、事物发展的规律，正是大脑--脊椎神经系统把这些正确的信息传送到了我们身体的各个部位，使得我们的各种感觉相互作用并和谐统一，而且这种感知是舒适的、愉快的。

21.凭借思想和意识，我们把希望、勇气、信心、热情以及活力等能量都灌注到了我们的身体里。同时，思想也会把疾患、悲伤、倦怠、失望、匮乏等各种局限的东西带给我们，这些都是由错误的思维方式导致的，它们会捣乱和破坏我们的世界，导致它的不和谐与冲突。

22.通过潜意识，我们与内在的世界建立广泛而紧密的连结，这种潜意识的器官就是太阳神经丛。交感神经系统掌控我们的各种主观感觉，如愉快、恐惧、依恋、喜好、渴望、想象等各种潜意识现象。我们能够逐步掌控内在世界的能量之所以成为可能，正是因为这种潜意识成为了我们与内在世界之间的稳固桥梁。

23.这两大神经系统的协调以及各自功能的运用，决定着我们与内、外这两个世界的联系。只要认识到了这一点，那么就会有利于我们的客观和主观的协调一致，从而使我们自己和谐地发展；只要认识

到了这一点，那么,面对各种外界的变化，我们就不会茫然不知所措，我们就能够明白未来是否成功根本就是取决于我们自己。

24.在任何场合、任何角落都适用的普遍的法则，遍及整个世界，所有正确的理念和思想都被它所涵盖。它是丰富的，强大的，充满智慧的，永不过时的。

第6节：第一课 引爆你的内在能量(3)

25.这种普遍适用的理念能够把我们的想象转变成现实，它还能够指导实践。尽管每个人对这种理念的认识都不尽相同，但它发挥的作用是相同的。每个人的不同认识，只是它的不同的表现形式。

26.一般来讲，普遍适用的意识和理念的本质是相同的。因此，我们可以说所有的理念归根结底就是一条理念。而我们只有认真体会和领悟事物的规律，才能够找到这条理念。

27.宏观来讲，我们每个人的大脑中聚集的意念与他人的相比并没有什么不同，只是在作为个体化时，存在细枝末节的差别罢了。

28.这个能够普遍适用的理念，是一种潜在的能量，而且只能借由个体的人来展现。而个体化意识的集合就形成了普遍适用的理念，二者是集合和个体的关系。

29.我们每个人，作为个体之间不同的主要区别就是每个人的思维特点和思考能力的不同。这个区别正是人的内在意念的外化手段。而具体的想法则是由意念本身--一种静态能量的微妙形式所产生的。想法是意识的动态阶段，而意识是想法的静态阶段，由此可知，两者是同一事物的不同阶段的表现形式。从静态的意识到动态的想法再到现实中起作用，这正是人类的思维过程。

30.普遍适用的规则中包含了世间万物的内在属性，它无所不能，无所不知，无所不在。当然，万物的内在属性也包括人自身的属性。当一个人进行思考的时候，他自身的属性决定了他的思维动态，并通过人的行为反映在外在的客观环境中，与人自身的属性是相互呼应的。

31.归根结底，我们的行为所产生的结果都是思考的产物。所以，控制自己思想的根本所在就是把自己的行为结果规划好。

32.内在世界是所有力量的源泉所在，而且你是有能力掌控它的。掌控的前提是准确的认知，以及而后对这种认知的践行。

33.如果能够领会这条法则，并能够对自己的意识加以控制，那么你就可以自由地运用这条法则了。因此，你也能够真正对那些普遍适用的法则融会贯通，运用到自己的行动中。

34.每一粒原子的生命法则也同样是客观存在于普遍适用的法则之中，每一粒原子的内在属性和这个法则也同样的契合，所有的原子也都无时无刻不在遵循着这个法则。

35.大多数人并没有认识到这种全新的理念，他们只是企图从外在世界寻找解决问题的答案。显然，这样做是白费工夫的，或只是能够解决表面的问题，是治标不治本的。要想在根本上得到解决，那就要到内在世界中去寻找真正的答案，如此才能达到和谐的状态。

36.内在世界是源头，外在世界是支流。内在世界和外在世界是相辅相成的，共存的。我们在外在世界所体现的能力，取决于我们对这种能量源泉的认知。每一个个体都是这种无限能量的出口，而每个人对于其他人而言也是这样。

37.认知是一种精神体验过程，这种过程就是个体和普遍适用的法则相互作用的体现。这种精神体验过程的作用和反作用也是一种因果关系，这种关系并不是建立在个体之上，而是建立在人类共同的普遍性理念基础之上。我们的外在世界当中，并和我们的内在世界相呼应。

38.我们拥有的精神实体的世界是广袤的、丰富的，仿佛一个深邃无比的海洋。这个海洋蕴含着勃勃生机，它可以满足不同层面的精神需求。它是通过我们不同个体的思想来表达和外化的。

39.这种理念的价值就是体现在了对它的充分应用。当你能够真正领悟并自如运用这些理念和法则的时候，你的生活中就会发生很大变化，无论是物质层面还是精神层面：光明取代黑暗，和谐取代混乱，睿智取代迷茫，富足取代贫困。

>>>开始心灵训练

接下来，就让我们把它付诸实践吧。先找一个安静不受打扰的地方，放松但不要放任你的身体，逐渐对你的身体实行完全的控制。让思绪自由地在内在世界之中徜徉，每次持续一刻钟或半小时，连续做三到四天或一个星期，直到你能够有所感悟，有所收获，达到一种美好的境界为止。

第7节：第二课 潜意识的巨大威力(1)

这个过程的快与慢是因人而异的，有的人不会很快进入状态，但也有人轻而易举就能做到。不要着急，只要每次都有进步即可。另外要注意，必不可少的前提就是控制自己的身体。最后就让我们好好体会一下本章的内容吧。

>>>进行重点回顾

1.什么是所有成就和财富的基础?

认知。

2.生命个体是如何与客观世界连结在一起的?

生命个体是通过思想和意识与客观世界连结在一起的。大脑是思想的器官。

3.生命个体是怎样同内在世界相连结的?

生命个体通过潜意识与内在世界相连结。太阳丛是潜意识的器官。

4.普遍适用的法则是什么?

是客观存在的每一粒原子的生命法则。

5.个体是怎样作用于外在世界的?

每个人进行思考的能力就是作用于外在世界的能力，而这种思考就是认知的体验过程。

6.怎样达到最和谐、最完美的境界?

通过正确的思维方式。

7.是什么导致了混乱、冲突、匮乏等各种局限的东西?

是错误的思维方式导致的结果。

第二课 潜意识的巨大威力

大家都知道，世上从来没有一帆风顺的美事。那么我们所面临的最大困难到底是什么呢？是混乱的观念以及并不明了自己真正的兴趣所在。而如果要改变这种状况，我们所能做的就是在这些杂乱无章的

现象中找到内在的规律，以便调整自身去适应自然规律。因此，清晰的思路和敏锐的洞察力就显得更加难能可贵。这些能力并不是从天而降的，而是建立在我们平日努力的点点滴滴积累之上的。

你的一切，包括你的道德取向、才智、判断、志向、品位、情感都会影响你在现实生活中产生的满足感。而前者是在你的学习中、实践中慢慢积累起来的成果，每个人的境遇不同，这种成果亦随之迥异。我们都在追求满足感，因此就要学习所有最优秀和先进的思想。

知识就是力量，而思想是更大的力量。这种能量更加神奇，远胜过那些促进物质进步的梦想，甚至是那些能想象到的最辉煌的成就。积极的思想能产生积极的能量，集中思想便是集中能量，所以集中的某些积极的思想将转化成为非凡的力量。这种力量正是不甘贫穷、不甘平庸的人们所孜孜以求的。

怎样获得这种能力？怎样使用这种能力？这一切的前提就是对这种能力的认识，认识得越深刻，就越可能获得这种能力，反之亦然。而一旦具有这种能力，它就会一直驻留在你的头脑中，就会不断创造、更新着你的思想和意识，并把这些改变在外在世界中生动地显现出来。我们的第二节课便是阐述认知这种力量的方法，它将教你怎样识别并掌握这种力量。让我们开始上课吧。

1.运转思维是离不开显意识和潜意识的共同合作的，它们是两种平行的行为模式。"只是想用自己有限的显意识去说明整个精神世界的内涵和外延的行为，就如同用一只蜡烛想去照亮整个宇宙。"戴维森教授如是说。

2.思维为我们的认知活动做好充分的准备，它是一件颇为完美的作品。其中的潜意识运行是准确而富有逻辑性的，自然不会出现张冠李戴的情况。但令人遗憾的是，又有多少人知道什么是思维运作的规律和逻辑呢？

3.潜意识，在我们需要的时候就送来足够的供给，为我们耐心而辛勤地劳作。就像一位默默无闻的幕后工作者，一位不求回报的仁爱

慈善家。潜意识提供了一个让每个人尽情表现的舞台，是我们内在世界最重要的精神活动的源泉。

4.潜意识成就了无数的人，正是通过潜意识，莎士比亚就从一个普通学生的反应中领悟到了那些伟大的真理并表现在他的作品中；也正是通过这种潜意识，菲迪亚斯创作了那些著名的大理石和青铜雕塑，拉斐尔画出了圣母像，贝多芬写出了令世人惊叹不绝的交响乐。

5.潜意识教给了我们在工作和生活中处理问题的各种方式，而不是我们的显意识。潜意识还教我们弹钢琴、溜冰、打字以及干练圆滑的商业行为等完美的技巧。一边弹奏流畅优美的乐曲，一边和他人进行着幽默风趣的对话，这更是归功于潜意识。

第8节：第二课 潜意识的巨大威力(2)

6.我们每个人都得依赖于潜意识。思想越是崇高、伟大、卓越的人，就越清楚潜意识在其中发挥的不可替代的重大作用。在绘画、雕塑、音乐等艺术的各个方面的技巧、本能，还有灵感、美感，全部都在潜意识中而且也只能在潜意识中找到。

7.潜意识引导我们的思想过程、我们的品位，还有对生活的态度。它从我们的记忆库中提取我们所需要的一切信息，如人物、场景以及时间。潜意识无时无刻不在注视着我们的生活。它的价值是显意识所无法比拟的，是非凡的。

8.我们无法随意地控制我们的生理机能，不能随便地停止自己的心脏跳动，也不能阻止自己的血液循环。但是在潜意识的指引下，我们可以随心所欲地用感官去感受这个世界，改变这个世界。

9.我们的行为可以概括为两种一是听从当前的意愿发号施令而有所行动，一是根据潜意识中的规律有条不紊、从容不迫地支配行为。显然，后一种行为更有研究价值，研究后我们会认识到，这些来自于潜意识的规律，自产生以来就是如此的运转，它们似乎一直就被控制在我们永恒的内在力量之中，从不受我们意愿的管制与操纵，不被各种影响而左右。

10.显意识和潜意识主导着我们的这两种行为，外在的可变能量就是显意识（客观意识），内在的可变能量就是潜意识（主观意识）--保障我们的内在世界有序地进行。前者更接近现实层面，后者则更接近精神层面。

11.显意识是通过我们的感官对外在世界发生作用，是我们的意志及其所产生结果的动力源。它具有分辨、鉴别、选择以及推理的能力，其中可以把推理能力如归纳、演绎、分析、推论等开发和拓展到更深的层次。

12.显意识能够引导潜意识活动，它充当着潜意识的监护人，要为潜意识所引发的行为承担后果。有些时候，这个角色可以从根本上改变我们现有的状况。自然，显意识也会在其他的精神活动上留下自己的印记。

13.潜意识处于我们意识的较深的层面，若是接受了一些错误信息，就会直接反映到大脑，进而影响到我们的现实行动。然而，显意识就是充当门卫的作用，在潜意识接受之前便把这些错误的或是负面的信息，如恐惧、焦虑、疾患以及冲突等统统挡在门外，从而保护我们的行为。

14.如何区分显意识与潜意识呢？有位作家是这样区分的："前者是意志推理的结果，而后者是以往意志推理的累积结果产生的本能的欲望反应。"

15.潜意识只从现有的前提下进行判断对错并得出行为的指向，它本身并不具备推理证明的能力。若提供的前提是正面的或正确的，潜意识就会得出正确的判断和正确的指向；若提供的前提是负面的或错误的，潜意识得出的结论就是错误的，产生的行为指向也就是错误的。只有通过显意识的把关，才能防止这种错误判断的发生。

16.除了能够判断现有的前提之外，潜意识是从来不去判断它所接受信息的正确与否的，更谈不上让它更正这个前提并在此之下引导行为。然而，我们所处的现实境况所带来的信息并不都是正确的。若是错误的，潜意识的判断行为就会误导我们的人生轨迹。

17.与此同时，作为潜意识的监护人及门卫的显意识也并不是万能的。它总会有擅离职守或判断失误的时候，尤其是在异常复杂的情况之下。此时的潜意识，就会对所有的信息和暗示敞开大门，很多负面的、错误的信息就会趁机长驱直入，尤其是在情绪激动以及各种刺激中，这种情况发生的几率会大大地增加。这样的结果就是制造出很多负面的东西，比如自私、贪婪、恐惧、憎恨、自暴自弃，甚至是长时

间的悲伤压抑。由此看来，潜意识的大门对我们来说是多么的重要，保护好它尤为重要。

18.与显意识相比，潜意识的过程非常短暂，因为它只是通过直觉做出判断而不需要证明自己的判断。而显意识则显得缓慢得多。

19.潜意识一旦接收到信息，就会按照它自己的规则运作，得出它的判断，反应很迅速。而它的规则就是我们作用于外在世界的所有行为的动力之源，这也就是我们为什么要去探究它的原因。

第9节：第二课 潜意识的巨大威力(3)

20.只要了解了潜意识的运行规则，就会发现生活中有太多的地方都能实践这种规则。举个例子，比如一个你原以为可能很艰难的谈判，但随后也许由于一个合适的话题，或由于某个契机，谈判圆满结束了。再比如，当你面对可以预见的很多困难一筹莫展的时候，突然发现自己自然而然地另辟蹊径，扭转了当前的不良处境……事实上，只要掌握了潜意识的规律并能很好地利用它，就能够顺利化危机为转机，机智地应付各种各样困难的局面，有效地开阔你的视野。

21.我们为人处世的原则以及对未来设想的源头便是潜意识，包括我们的品位、审美在内的各种品质都是来自于我们的潜意识。它就是已经写好的程序，并能够在我们的身体中自然无碍地运行。假如接受了负面的信息，若要克服负面的后果，那就必须给它以持续不断的反暗示，直到排除原有的负面暗示，使得潜意识接受新的、健康的思维方式或生活方式为止。我们长期坚持不断地做某一件事，便会形成习惯，也就会在潜意识中形成固有的模式。习惯源于潜意识，而不是根据显意识的分析、鉴别或是推理而产生的。

22.健康的好习惯，我们要坚持下去。反之，错误的、有害的习惯则要利用相反的暗示来清除出去。只有清楚地认识到潜意识中蕴含着巨大的能量，并坚信你可以大力开发自己的潜意识，才能够使你的生命力量与之相结合，才能使你的人生更充实、更绚丽。

23.最后总结一下潜意识的作用：在物质层面来讲，潜意识是生命得以维持的必需，在大脑正常运转中也发挥着十分重要的积极作用。这些都是取决于潜意识具有的宛如天生的本能，如心脏的跳动、血液的循环等等。

24.在精神层面来讲，潜意识有着强大的记忆储存功能，好比一个巨大无比的仓库或银行，它可以存储人生中所有的认知、思想和情

感。另外，它还十分有助于发展人的智力，能够极大激发人的创造力，使人的思维敏捷，精力集中。

25.在心灵层面来讲，我们的理想、抱负和想象都是起源于潜意识。它能够激发出我们的源源不绝的内在力量，也就是说，潜意识是连接人类心灵与宇宙间无穷智慧的一座无比宽阔的桥梁，是连接精神世界与物质世界的强大纽带。

26.接下来，我们来研究潜意识究竟是怎样改变环境的。潜意识的规则之一就是，它可以激发起我们独特的创造性，而这种创造性同时又通过我们的思想反映出来并付诸行动，进而改变我们的还不甚理想的现状和处境。

27.我们把思维分为两种：一种是简单的思维，它直接、无意识；另一种是引导思维，它有意识、有逻辑并富有建设性。当充分利用我们的引导思维时，我们就能完全统一主观和客观，就会迸发出无穷的震撼人心的创造力。也可以说，我们的意识是具有创造力的，能够对客观环境发挥主观能动的作用，其成果会精确地表现在我们的外在世界之中。而这个法则就是所谓的"引力法则"。

>>>开始心灵训练

在上一课我们完成了主要针对身体进行控制的训练，接下来的训练就是控制自己的思想。让我们再一次进入完全沉静的状态，最好能跟上一次是同一个地点，只要能够真正让你安静下来的地方就行。然后试着控制自己的思想，保留那些幸福、安详的感觉，远离那些担忧、焦虑的想法。经常进行这样的练习，会让你懂得怎样控制自己的思想和情绪，怎样以一种良好的状态来面对人生。

首先要明确这个练习的重要性，我们如果控制不了自己的思想，那自然就控制不了我们的情绪状态，那么我们就会被生活中无穷无尽的琐事而烦恼、郁闷，以至于错过一些能够实现我们价值的机会。为了摒弃那些无足轻重的东西，为了让我们时刻保持清醒，为了不浪费我们的光阴，让我们的训练从今天开始，并坚持下去吧!

>>>进行重点回顾

1.什么是精神行为的两种模式?

显意识和潜意识。

第10节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(1)

2.是什么决定了悠闲从容的理想状态?

我们不再依赖显意识活动的程度决定了悠闲从容的理想状态。

3.潜意识的价值体现在哪里?

潜意识是记忆的中枢，它有着非凡的价值。其价值体现在它能够控制我们的生命过程，警示、引导我们。

4.什么是显意识的功能?

显意识具有识别检查的功能。另外，它还有推理的能力，是意志的策源地，并影响着潜意识的活动。

5.如何表述显意识和潜意识的差异?

显意识是推理的意志，而潜意识是由以往意志推理的结果累积而产生的本能的欲望反应。

6.如何去影响潜意识?

在内心里不断地暗示自己，强调你想要的结果。

7.积极影响潜意识的结果是什么?

使主观和客观相一致，才能够运转实现所要求的结果的力量。

8.这一规律运转的结果如何?

我们的外部环境是客观条件的反映，而这些客观条件与我们内在世界所规划的要一致。

9.这一法则叫什么名字?

引力法则。

10.如何陈述这一法则?

精神是具有创造力的，并自动与其客体相关联，在客体中显示出它巨大的能量。

第三课 自己才是最丰富的宝藏

跟偌大的宇宙相比，人是极其渺小的，是沧海之一粟，是泰山之一石。但是人绝不该是被动的、无所作为的，每个人都应是世界的主

人。人正改变着世界，让世界尽可能地以我们的意愿来运转。同时，世界也在改变着我们，这种作用和反作用就体现了因果关系。

毫无疑问，思想永远是走在行动前面的，只有想到了才能做到。所以，思想就是因，而你在生活中因此而遇到的一切就是果。有因才有果，既是如此，那就不要再为过去或现在的一切境遇有些许的抱怨了。因为这一切都是你自己的所思所为而造成的，完全在于你能否把环境塑造成你所希望的样子。

我们的脑海里蕴藏着世界上最丰富的资源，我们的思想蕴含着极其丰富的宝藏。让我们努力开发精神能源吧，把它们最大化地转变为现实。使它们彻底地听命于你，开发出一切真实的、长久的能力。

当你渴望帮助时，那么请你记住无须向外界作无谓的求助，你自己就是一切力量的源泉，没有谁会比你更强大。只要你了解了你的真实潜能，坚定不移地朝着目标付出努力，你在生命的旅途中就不会被绊倒，就没有任何困难能阻止你向理想的前方迈进，因为精神力量随时随地都准备向坚定的意愿伸出及时有力的援助之手，帮助你把想法和渴望扎扎实实变为明确的行动、事件与条件，只要你愿意开启它。当你做到了这些的时候，就是你找到了生生不息的力量源泉的时候，此时你能够从容应对生活中产生的各种境遇，并且得心应手。

显意识会让我们刻意地去做一些事，只要我们把它们变成自发的意识或潜意识，就可以把我们的自我意识从中解放出来，进而可以关注其他。习惯渐成自然，在新一轮的回合中，这些新的行动又渐渐变成了自然轻松的习惯，继而成为潜意识。这样，我们的心智可以再度从这一细节中解放出来，进一步投入到其他的新行动之中。实际上，显意识转变为潜意识的过程就是从刻意到自觉再到习惯的改变，也就是形成习惯的过程。

1.人体的器官不同，其分担的工作也必然不同。比如大脑--脊椎系统，它是显意识得以发生的器官，而交感神经系统则是潜意识赖以发生的器官。大脑--脊椎系统是我们通过感官接收意识传输的渠道，并

控制着全身的所有动作，它的中枢在脑部，担任显意识的工作。而潜意识的工作则是由"太阳神经丛"所担当，它是一个神经节丛，在胃的后部，是精神行为的渠道，是交感神经系统中枢，同时支撑着人的生理机能。

2.是"迷走神经"把显意识和潜意识两种系统连接起来的，迷走神经作为大脑--脊椎系统的一部分，它是从脑部延伸出来的，并延伸到胸腔，其分支分布在心脏和肺部，最终穿过横膈膜，并脱去表层组织与交感神经交结起来。这样就构成了两个系统的联结，使人在物质上成为一个"单一实体"。

第11节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(2)

3.人类的大脑就相当于一台电脑的显示器，接收每一种想法，并在脑海中形成相应的影像，但它要听命于我们的推理能力。当认定客观想法正确时，就会被传递到潜意识系统或是主观意识当中，成为我们生命的一部分，然后再作为事实传递给外界。但在到达主观意识之后，这些想法就对推理论辩产生免疫力了，不再受其影响。潜意识不能进行推理，只是执行，它会全盘接受客观想法的结论。

4.所谓"太阳丛"，就是因为它是像太阳一样能够分发能量的中枢机构，把全身不断产生出来的能量传递出去。能量被神经运送到身体的各个部位，散播在周围的大气中。这种能量是非常真实的能量，而这颗太阳亦是非常真实的太阳。

5.如果"太阳丛"的辐射足够强大，人的身上就会散发出很强的吸引力--充满人格魅力。这样的人会向周围的人群散发良好的能量。他的出现，本身就会给那些与他接触的人带来安慰，就像太阳一样照耀着周围的人，平息他们精神上的风暴。

6.显意识系统，就相当于一个马力强劲的发电机，当它启动运转时，就会辐射出生命能量，此时你全身各部分的能量都处于被激发状态，这种被激发的能量会传递给与你接触的每一个人。这种感觉令人愉悦，它使生命充满活力，使周围的人都会受到你的感染，变得和你一样的精神焕发、活力四射。

7.如果"太阳丛"系统失灵，功能紊乱，那么通往身体各个部位的能量就会中止，人就会处于情绪低迷状态，对一切都提不起兴致。这就是造成我们精神和肉体上的困扰、或是受到环境的各种困扰的原因所在，当然这也是产生失败的主要原因。

8.假如给我们的显意识思想提供能量的通道不够顺畅的话，就会造成思想上的困扰；若是潜意识和宇宙精神的联系被破坏了而无法沟通并处于紊乱状态的话，那么就会造成环境上的困扰。

9."太阳丛"就像一个枢纽，处于十分重要的位置。生命的数量是无限的，个体可以从这个太阳的中心孕育出来。在这里，宇宙可以转化为个体，无形可以转化为可见，有限可以转化为无限，寂灭可以转化为创造，它是部分和整体相互转化的点。

10.显意识的能量潜伏在能量的中心里。之所以能够完成一切应当完成的任务，是因为它是身体全部能量的总和，全部生命和全部智慧的汇合点。

11.显意识是策划者，潜意识是执行者，潜意识能够并且必将执行显意识交付给它的一切计划和使命，二者珠联璧合，配合得天衣无缝。

12.思维的质量取决于显意识的思想的质量。我们的显意识所抱持的想法的品格决定着思维的品格，其特性决定着思维的特性，从而决定着将导致最终结果的人生遭际的特性。我们能够辐射出的能量越多，我们就会以越快的速度把令人不快的境遇改造成令人快乐、受益的源泉。由此可以得出，我们所要做的一切就是增强我们的电量，使我们内心的光芒照亮四面八方，抚慰万千苍生。

那么，我们怎样使内心的发光体闪耀出光芒，怎样产生这种能量呢？这是一个十分重要的问题。

13.消极的意识就是寒流，它会削减"太阳丛"的光芒，使之黯淡无光；而积极、愉悦的想法就像暖风，能给"太阳丛"升温，使"太阳丛"不断扩张。我们的信心、勇气、希望就是"太阳丛"的暖风，相对地，恐惧便是太阳丛的主要敌人。只有令"太阳丛"永远灿烂，不被乌云遮蔽光芒，才能够彻底打垮、消灭这个敌人，才能把它驱逐出境，直到永远。

14.恐惧在不停地扩展它的疆土，它是一个贪心的恶魔。一旦染上它，它就会在你全身扩散，使你每时每刻都处在它的控制之下，甚至让你恐惧每一件事和每一个人。只有当恐惧被彻底地、有效地清除

时，你的太阳才会闪光，阴霾才会消散。也只有这样，才能使你重新充满活力，重新找到生命的源头，重拾久违的快乐心情。

15.之所以会产生恐惧，是因为自己不够强大，是因为对自己缺乏信心。只有当你发现自己真的拥有了无限力量时，只有当你通过实践证明了自己足以凭借思想的力量战胜任何的不利因素时，只有当你自觉地认识到这种力量时，你才会觉得没什么可恐惧的了。因为你知道，与恐惧相比，你是更强有力的。

第12节：第三课 自己才是最丰富的宝藏(3)

16.是我们对自己权利的不敢坚持或维护，才导致了世界对我们的苛刻。也就是说，世界只对那些不能为自己的思想争取容身之地的人发难，只会对他们冷酷无情。而我们却是由于畏惧这种发难，才把我们的许多思想深埋在黑暗之中，不敢让它们见于光天化日之下。假如我们一无所望，那么我们就将一无所有；假如我们希冀颇多，那么我们就将很自然地得到更多。这正是所谓的"有期望才能有所得"。

17.太阳之所以不需要外来的光和热，正是因为它自身拥有着光和热。拥有太阳的人，总是忙于向外界辐射自己的勇气、信心和力量，他们以期许成功的心态把障碍砸得粉碎，跨越了恐惧在他们前进道路上设置的重重障碍--怀疑和犹豫的鸿沟，如此就没有什么可以阻挡他们迈向成功了。

18.只有当你意识到自己拥有太阳时，你才不会畏惧黑暗。一旦认识到这一点，我们也就没有什么可畏惧的，因为我们的力量原本就是无穷无尽的。

19.大家都知道，运动员是通过锻炼才变得强健有力的，而我们是通过实践来学习的。为了获得更深刻的认识，只有把知识付诸实践。

20.我们每个来到这世界上的人，都带着不同的使命。钟情于自然科学的人，则可以唤醒自己的"太阳丛"。倾向于宗教信仰的人，也可以让自己的太阳发光。偏爱科学阐释的人，则可以发挥自己潜意识的功效。

21.潜意识就是显意识的镜子，会分毫不差地回应显意识的意愿。但是，让你的潜意识发挥你所想要的功效，最简单的方法又是什么呢？这说起来很简单，那就是让你的内心关注你所向往的目标。只有当你真的把内心的关注点集中起来的时候，潜意识才开始为你服务。

22.创造就是打破一切已有的约束、陋习，就是思想不再受束缚。创造性的能量是无限的，它能摆脱任何以往的约束。因此，也就是没

有已有的范式能够应用其建设性原理。

23.整个宇宙的创造原理是宇宙精神，而潜意识作为宇宙精神的部分，和整个宇宙精神是相结合、相统一的。潜意识会对我们的显意识意愿做出回应，这说明宇宙精神无限的创造性能量是被人类个体的显意识所掌控的。

24.正如我们知道的，一杯水不能浇熄一堆燃烧的木头。同样，无限的能力不需要有限的能力告诉它如何去做。你只需要简单地说出你想要的，而不是你想如何去实现它。虽然，这不是惟一的方法，但却是一个最简单、直接而有效的方法，因而这也是能够给我们最佳效果的方法。

25.我们知道，潜意识是宇宙精神的一部分，也是宇宙的渠道。它通过占有把浑沌一片的宇宙分化开来。只要在你想要的结果之上注入"因"作为动力，你就可以扬鞭驰骋了。这表明宇宙只能通过个体来实现，而个体也只能通过宇宙来实现--二者是互为依托、相辅相成的。

26.人的精神跟弓箭的弦一样不能总一直绷着，一张一弛方为文武之道。紧张会使精神活动反常变化或动荡不安，会使人产生忧虑、恐惧和焦急的负面情绪。相反，放松可以使精神功能游刃有余地进行，这是绝对必要的。

>>>开始心灵训练

首先请你彻底地静默下来，尽最大的可能停止、并放松你的思想，同时让肌肉保持正常的状态。身体的放松练习是一个意志自主的练习，它将对你大有裨益，因为它能使血液在周身畅通无阻地循环运行。这将把一切的压力从神经当中驱逐出去，把那些将会导致肉体劳顿的紧张状态消除得无影无踪。

请你尽你最大的可能放松你的每一块肌肉和每一条神经，直到你能感受到宁静从容，与世界合二为一时为止。此时的"太阳丛"就开始

运作了，这将会让你惊叹不已，你会明显地感觉自己的能力在一点一滴地增强，觉得自己越来越充满力量。

>>>进行重点回顾

1.显意识器官的神经系统是什么？

大脑--脊椎神经系统。

2.潜意识器官的神经系统是什么？

交感神经系统。

第13节：第四课 我能成就一切(1)

3.身体产生的能量分发的中枢是什么?

"太阳丛"。

4.什么会经常干扰能量的分发?

恐惧、苛刻、混乱的想法会干扰到能量的分发，其中最严重的是恐惧。

5.能量分发被干扰的后果都有哪些?

后果是整个人类所遭遇的一切苦难。

6.如何控制、引导身体产生的能量?

身体产生的能量是被潜意识所控制、引导的。

7.如何彻底消灭恐惧?

必须对于一切能量的真正来源有所领悟、认知，才能消灭恐惧。

8.哪些因素决定了我们生活中的一切境遇?

是我们精神中占主导地位的态度决定了我们生活中的一切境遇。

9.如何激活"太阳丛"?

集中精神，专注于我们渴望能够在生活中出现的境遇。

10.宇宙的创造原理是什么?

宇宙精神。

第四课 我能成就一切

因果循环，有因才有果，无风不起浪。然而在现实生活中，很多人都只注重结果，而忽略了最关键的原因。

这是由于"因"隐藏在过程之中，是潜在的、不引人注意的。而"果"则是显现的、引人注意的。思想能够转化为能量，能量亦可推进思想，但由于一切宗教、科学、哲学都是这能量的表象，而不是能量本身的缘故，当能量以"因"出现在我们面前时，它就被忽视、或是误解了。

但反其道而行之的《硅谷禁书》，只关注"因"的那个方面。实际上，和快乐、幸福、健康、财富相对的悲伤、不幸、疾病和穷困都是纸老虎，我们应敢于并且也有能力消除它们。生命就是一种表达，我们不可推卸的责任就是和谐而富有建设性地表达自己，这也是我们的分内之事。

只有高于并超越种种限制，才能消除这些因素。就像船长驾驶船舰，又如火车司机开动火车一般，所有厄运、幸运都尽在掌握之中。一个强化并净化了思想的人不必再担心细菌的侵扰，一个懂得了财富法则的人很容易就能够看到致富源泉的所在。

一个人的一切取决于他的想法、做法和感受。所以，出现了宗教上的神与鬼，发明了科学上的正与负，定义了哲学上的善与恶。那么，是做一个主动有力的强者还是一个被动无力的弱者，是做一个驾驭自己命运的成功者还是任人宰割的失败者，这一切都取决于你自己。

1."自我"不是身体，亦不是心智。实际上，身体只是"自我"执行任务的工具，而心智则是"自我"进行思考、推理以及谋划的工具。

2.只有认识了"自我"的真实特质，才能享受到前所未有的、充满力量的感觉。这是因为"自我"能够控制并引导身体和心智，进而能够指挥身体和心智去做什么，以及怎样去做。

3.你可以成为任何一种你想成为的人，因为一切的个人特征、习惯和性格特点都潜藏在你的身体里，它们都是你以前的思维方式的产物，而这些和你的"自我"并没有本质上的联系。

4."自我"被赋予的最伟大、最神奇的力量才是思想的力量。然而遗憾的是，很少有人知道什么是具有建设性的、或是正确的思考，正是因为这样，人与人之间便产生了差别，有了好坏、善恶之分。多数人允许自己的思想驻留在自私的层面上，而这正是幼稚的心智不可避免的结果。只有当人们的心智变得成熟时，才会懂得自私的想法正是孕育失败的温床。

5.那些以为别人比自己愚蠢的人，才是最愚蠢的人。我们做任何一件事，都必须让每一个与这件事相关的人能从中受益。任何一种企图利用他人的软弱、无知或需求而使自己受益的举动，都只会落到赔了夫人又折兵的惨淡下场。

6.正如大家都知道的，宇宙是由无数个个体组成的，个体是宇宙的一部分。属于同一个整体的两个部分之间是不能相互敌对的，因为只有团结才能产生合力。因此每一个部分的幸福都建立在对整体利益的认知的基础之上。

7.尽最大可能把注意力集中到任何一个主题上，同时不让自己精疲力竭，才能果断地消除一些游移不定的想法。不在任何一个无益的目标上浪费时间或者金钱，才是最睿智的做法。

第14节：第四课 我能成就一切(2)

8.春种秋收，因果循环。我们可以借用这句强而有力的口号来增强你的意志，认识你的力量，那就是："我要成为怎样的人，就能成为怎样的人。"

9.如果你能尽自己最大的努力去理解"自我"属性的真正内涵，那么你将无往不胜；如果你的目标和意图是具有建设性的，并且与宇宙的创造原理和谐统一的话，那么你将战无不胜。在奔向成功的道路上，所有人只能看到你的背影，你是他们的领军人物。

10.无论何时，无论何地，只要你想起"我要成为怎样的人，就能成为怎样的人"，那么你就重复一遍。就这样坚持下去，使它成为你生命的一部分，成为你的一种习惯。

11.要做任何事都要坚持到底，万不可虎头蛇尾。如果我们不把已经开始的事情完成、或是作了某项决定却并不坚守的话，那么我们就形成了一种失败的习惯--彻彻底底的、可耻的失败。如果你不想做一件事情，那你就不要开始；如果你开始了，那么即便是天塌下来也要把它做成，不要受任何人、任何事的干扰。让你身上的"自我"做出决定，事情已成定局，没有讨价还价的余地，那么你就只有完成它，并全力以赴把它做好。

12.就是一滴水也可以折射太阳的光辉，从最小的事情做起，从那些你能够掌控、能够不断取得进步的事情做起。但在任何情况下都不要容许你的"自我"被推翻，那么你将发现你最终一定能够战胜自己。但也要知道小事中也藏着大玄机，许许多多的人们都曾悲哀地发现，战胜自己，并不比战胜一个国家更容易，那是一项艰难的任务。

13.谁是你最强大的敌人？他往往就是你自己。只有当你学会战胜自己，你的"内在世界"才能够征服外在世界。此时的你将攻无不克、战无不胜，一切都会对你的每一个愿望做出积极回应。此时此刻，成功于你，就如探囊取物般轻而易举。

14.宇宙精神或宇宙能量就是所谓的"无限之我"，人们通常称之为"上帝"。那么，我们的"内在世界"又是由"自我"掌管着的，而这个"自我"正是包含于"无限之我"之中。

15.赫伯特·斯彭德曾经这样说过，"发生在我们身边的所有奇迹中，最令人确信的是：我们一直置身于万物、或由此而产生的无限而永恒的能量之中。"这些并不仅仅是为了证明或建立某种观点而提出的一种陈述或理论，而是一个事实，并且是被最优秀的宗教思想和科学理念所接纳的事实。

16.科学发现了亘古常在的永恒能量，而宗教却发现了潜藏在这能量之后的力量，并把它定位在人们的内心之中。这体现了科学与宗教的不同分工，但这也绝不是什么新发现。《圣经》中早已有所描述："难道不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？"我们"内在世界"的神奇创造力的奥秘就体现在这里。

17.你无法给予别人你没有的东西。你不具有的你怎么能给予呢？倘若我们软弱无力，那么就无法帮助别人倘若我们希望自己对他人有所帮助，那么首先自己要拥有能量。只有先让自己变得富有，才会有能力去帮助他人。

18.充分开发自己的潜能，这会让你受用不尽。因为人的潜力是无限的，是永远挖掘不尽的。无限则意味着永远不会破产，而我们作为无限能量的代言人，自然也不应以破产的面貌出现。

19.克己忘我并不等同于成功，战胜一切并不是目中无物。这就是控制力的奥秘所在，也是力量的奥秘所在。

20.欲取之，必先予之。我们必须对他人有所帮助，我们给予的越多，所得的就越多。宇宙处于不断寻求释放的永恒状态之中，处于帮助他人的永恒状态之中，所以它总是在寻求让自己能够最好地释放的渠道。而我们应是宇宙传递活力的渠道，这样才能做更多有益的事，能够给予他人更多的帮助，并尽力做到最好。

21.我们要高瞻远瞩，不要只拘泥于自己的计划或是人生目标。让我们所有的感觉安静下来，专心地寻求内心的愿望，把精力的焦点放在内心的世界中，并在这种认知中安居。密切注视各种各样的机遇，找出能量所赋予你的精神通道，这正是所谓的"静水流深"。

第15节：第四课 我能成就一切(3)

22.精神是万物的精华，精神是真实的存在，因为它就是我们生命的全部。如果精神离去，那么生命也就随之而消逝了，不复存在了。所以，精神就是生命的灵魂，我们真正的价值体系。

23.精神活动是属于内在世界的，因为它是在头脑和心灵中完成的。精神还是属于"因"的世界，而由内在世界产生的一切环境和景况都是"果"。因此，你便是创造者，这是比其他所有的事都更重要的劳作。

24.与肉体一样，精神也会因过度操劳，而感觉倦怠。倘若精神倦怠，就会无法前进，就无法再进行实现意识力量的工作了。因此，我们必须经常寻求适时的"寂静"，在"寂静"中我们才可得以安宁。当我们安宁下来，我们才能好好地思考，而思考正是一切成就的奥秘。力量是通过休息得以恢复的，所以请不要忘记让你的精神也休息一下，欲速则不达。

25.思考是一种运动形式，它并不是静止的。而且，它遵循着爱的定律，激情赋予它活力。同时，它的形成与释放都遵循着增长规律。思考是自我的产物，同时也是创造性本质的产物，精神的产物，神圣的产物。

26.首先，我们必须唤醒心中的激情，因为激情可以使思考成形。只有这样，才能释放能量，获得财富或实现其他具有创造性的意图。

27.持续思考同一件事情，最终会使这种思考变成自发性的行为。我们会情不自禁地思考这件事情，直至我们对所思所想再毫无疑问，并持积极的态度。这是因为同身体力量的获得一样，精神力量的获得是通过锻炼达到的。我们思考一件事情，可能在头一次非常困难，但当我们第二次思考同样的问题时，就变得容易多了。当我们反反复复、一遍又一遍地思考它的时候，这种思考就成了一种习惯。

28.只有能够有意识地迅速而完全放松下来的人，才是自己的主人。那些做不到这样的人是尚未获得自由的人，仍然受到外在条件的奴役。

如果你们都已经熟练掌握了上周的练习，那么可以进行下一步的练习，即精神放松。练习放松精神，做我们自己的主人。

>>>开始心灵训练

合上眼睛，停止思考，除去一切的紧张，完全彻底地放松下来。然后，远离憎恨、愤怒、焦虑、嫉妒、悲痛、烦忧、失望等一切不利的精神因素，那么无比的轻松随之而来。

万事开头难，坚持就是胜利，不要放弃。很少有人一次成功，相信自己会越做越好，不论是做这件事情，还是做其他事情，都要如此的坚持。不光如此，你还要驱除、消灭、彻底摧毁心中一切的消极负面的想法，并一定坚持下去。因为这些想法会使生命的乐章变调，它们是你心中持续不断地产生各种各样的不和谐状况的种子，是一颗定时炸弹。

>>>进行重点回顾

1.思想是什么?

是精神能量。

2.思想是怎样运行的?

思想是遵循共振原理运行的。

3.思想是如何获取活力的?

它是遵循爱的定律的，是激情赋予它活力的。

4.思想是如何成形的?

它的成形是遵循增长规律的。

5.怎样解释创造性能力?

创造性能力是一项精神活动。

6.怎样开发勇气、信念和激情?

是通过认识我们的精神本质来开发的。

7.能力来源于哪里?
能力源于对他人的帮助。
8.如何理解能力源于对他人的帮助?
因为有所予，才能有所取。
9.寂静是什么?
寂静就是身体的安宁。
10.安宁的价值体现在哪里?
安宁是控制自我、主宰自我的第一步。

第16节：第五课 想要就能得到(1)

第五课 想要就能得到

我们进入第五课的学习。心智在行为中发生了作用--潜意识在人类精神生活中的储备占据着90％以上的主导地位，于是就产生了思想。人类的思想具有充沛的创造能量。与过去相比，当今活跃于人们头脑的各种想法意识，已经有了决定性的进步。不容置疑，我们所处的这个时代正是因为创造性的思想才得以发展和丰富的。同时，世界对于那些在思想方面有着卓越贡献的人们，给予不菲的物质和精神上的奖励。

思想释放自然能量，推动自然能力，最终又在人类的言行举止中得以体现，在人类相互的碰撞中产生作用，直至影响和改变人类所存在的这个世界。然而，这一切并不是思想凭空施魔法变出来的，也是有规则可循的，这就是自然法则。

只有想不到，没有做不到。人正因为自身的这种创造性，才能够产生创造性的思想，才使人类充满能量。

1.在我们的精神生活中，潜意识占据着主导地位，不容忽视。由于有些人不懂得潜意识的巨大威力和影响力，从而限制了他们的生活和生命。

2.当我们能够正确地对待并引导潜意识时，就是到了能够解决我们的各种困难的时候，到了有能力为顺畅的人生保驾护航的阶段。人可以休息，但潜意识却始终在工作。对于人和潜意识之间的互动，我们是单纯地被动接受，还是发挥主观能量以引导其运作呢？也就是说，我们是要积极把握住自己命运的舵盘，提前预知并防范可能的风险，还是随着命运的潮水，任自己在际遇中漫无目的地飘荡呢？

3.大家都知道，精神存在于我们的肉体之中，并受其牵引和影响。而我们所面对的某个客体、或是在我们的心智中业已形成的某种想法观念，就是牵引力和影响力的根源。

4.我们的精神已融汇在我们身体的血液中，那种一脉相承的气质就是我们所谓的遗传。它是我们的先人们对自身经历的一种反应，体现了一种永无止息的生命力量。只要正确地理解了这一点，我们就能正视自身暴露的一些小毛病和弱点，就能利用自身的主观能量去加以改变，才能让我们得到提升。

5.保留并发扬自身遗传下来的好的、正向的性格特点正是我们的主观能量的体现。让我们隐藏、修正或摒弃那些不好的、负面的性格特点。

6.因此，我们自身的意念性的精神并不仅仅是简单的遗传，而是我们的家庭、事业以及社会环境综合作用的结果。在这个作用过程中，还有无数的人以及他们的想法、思想感染了我们，众多的直接或间接经验启发着我们，当然，其中也不乏我们自身的一些主观性思考，有选择性地对待。但是，就在我们直面这一切的时候，我们基本是没有加以检查或考虑的。

7.自古以来，我们人类之所以能够创造、再生自身，就在于"昨天的思考成就了今天的我，而今天的思考必将引导和塑造明天的我"。这也应验了人类的引力法则，它回馈给我们的只是我们的自身，而绝非其他，而这个"自身"就是我们思想的产物。不管这之间是否参有意识的作用，但是我们绝大多数人都在无意中遵循着这个法则，创造着我们的自身，我们的思想。

8.当我们给自己盖房时，都会周密筹划，密切关注每一个小细节，选用质量上乘的材料。同样地，当我们在为自己构建精神家园的时候，我们能否做到如此这般的细致与周全呢？我们人类的损失大概也就在于此，因为就重要性而言，后者远远超过前者。我们的精神家园构架、其中所选用的材质以及氛围都将直接影响我们面对生活中每一个细微问题的态度。

9.那么到底什么叫精神家园材质呢？它实际上就是过往经历集中反映在我们潜意识中的一种反馈。倘若反映出来的印象充满了恐惧、

忧愁或是焦虑，那么反馈自然也就是负面的、消极的或是充满怀疑的。这就意味着我们今天能够用来建造精神家园的材料，其质地一定是负面的甚至是腐烂的。这只会将生命淹没在痛苦与怨恨之中，对我们的生活没有丝毫正面的影响。我们为了让它看起来像样一点，就要竭尽全力地去改造，不惜耗尽心力。

10.相反的，倘若我们勇敢坚定、乐观向上，主动地摒弃或改造一切不良有害的观念，长此以往，我们留下的精神材质绝对上乘。在此基础之上，我们甚至可以自主选择想要营造的色彩，构建出来的精神家园自然也是恒久坚固，历经风雨不褪色。精神有了合宜的栖息之所，还有什么疑虑呢？我们大可以信心十足地面对将来，可以勇敢地前进，一切势如破竹。

第17节：第五课 想要就能得到(2)

11.从心理学的角度来说，上述种种都是摒弃了猜测和理论推导的事实，没有什么神秘的色彩。道理确实简单，而且让人一目了然，领会于心。这就告诫我们：精神家园的建设不可偏废，需要用心经营，持久关注，使它充满着阳光、温馨、整洁的气息。这密切影响着我们在生活中的全面进步，万万要认真对待。

12.只有出色地完成了精神家园的基础性建设，才能徜徉其中。进而，可用剩下的上乘材料在此之上来构筑我们自己的理想，我们自己的完美国度。

13.我们可用一个美好的比喻来描绘建造精神家园的意义：有这样一处良田美地，那里广阔无垠，青山绿水，还有坚实的木材。一座豪华大厦矗立其间，内藏有罕见的名贵字画、豪华的家具摆设，典雅精致。而作为财产的继承人唯一要做的，就是专心致志地行使自己的继承权，占有并合理支配这些配置，不让它闲置。无论多么美好的事物一旦被荒废，那就无异于被无情地放弃，无异于暴殄天物。

14.在人类的精神领域，是否也存在着这样的一处房产呢？答案是肯定的。而你就是这房产的继承人！你可以完全自主地占有并使用它，发挥自身最大能量去掌控它，营造出自然和谐的、繁荣兴旺的景象。这就相当于资产负债表中的净资产，而它将回馈给你幸福与安详。你丢弃的是你的软弱无能，为了生命和尊严而战，得到的就是掌握了决定自己生命方向的权杖!

15.真诚渴望--主张权力--势必占有，这是顺理成章地占有这笔丰厚财产的必经之路。三点一线的终点就是你所渴望的美好家园。对你来说，迈出这三步并非难事。

16.从遗传学角度来讲，睿智的先祖们，譬如达尔文、赫胥黎、海克尔及其他生物科学家，已经为我们确立了遗传法则在人类进化演变中所占据的主导性地位。人类的直立行走，以及其他种种生理能力--

运动、消化、血液循环、神经系统、肌肉力量、骨骼结构，甚至是精神能力，这一切都得益于人类的遗传。

17.尽管如此，还是遗漏了一种遗传，它超越了科学家们所能研究和想象的范畴。对于这种非凡的遗传现象的存在，他们深感无力无望，更是无法昭示于世人。

18.人类自身就是流淌在人类自身体内的无限生命，而进来的就是人类的感官意识。只要大胆地敞开这扇大门，就能轻而易举地获得这股鲜活能量。那么，此时的你还犹豫什么呢?

19.内心世界是诞生一切生命和能力的源泉，这是一个重要的、不容忽视的事实。你所处的环境、经过的人和遇到的事，也许会帮助你意识到眼前的机遇和需求。然而，只有着眼于内心世界，才能找到你的机遇和需求的力量。

20.为了剔除这其中的一些赝品，就需要我们去伪存真，发挥主观能量来认真鉴别。根据宇宙精神的内涵与形象，为自己的精神家园打造一个坚实的基础。

21.我们因为获得了美好的精神家园而重焕生机，拥有了敢于面对一切的勇敢与坚定，不再彷徨、怯弱、恐惧、害怕。一些新的意识在心底被唤醒，我们瞬间便拥有了无穷的能量。在它的指导下，我们跨越人生的沟壑坎坷，无所畏惧地笑着阔步前行。

22.这股改变的能量是由内而生的。只有我们先付出主观能量，才能拥有它，而且除此之外，别无他法。全部的宇宙能量在形态分化中，注入到了我们每一个人的体内，为了不让这些能量在体内堵塞，我们必须将它释放,而且也只有这样，我们才能获得源源不绝的新能量。在生命进行的每一步中，只有实实在在地付出越多，才能得到越多。如果需要身体更强壮，那么就必须付出比一般人更多的毅力和心血去坚持锻炼如果需要积累更多的财富，那么就必须先投资金钱去搭建创富平台。只有这样，我们才能获得丰盈的回报。

23.推而广之，商人用商品换回利润，产品凭高效的服务赢得主顾，律师以有效的辩护维持客户。这个道理存在于所有的奋斗经历之中，也同样存在于精神能量的领域中。只有对自身已经拥有的精神能量加以尽心使用，才能得到一切其他的能量。倘若丧失了精神，那么我们就一无所有了。

第18节：第六课 全力以赴，才有收获(1)

24.只要意识到了精神的力量极其强大的事实，我们就拥有了去获取精神的、或是物质的一切必要力量或是能力。

25.心灵力量和金钱意识相互作用累积就形成了一切你想拥有的财富。心灵的力量就是那充满魔力的权杖，使你接受正确而有效的理念，为你安排具体可行的计划，让你在执行的过程中富有创意并充满快乐，最终收获因成功而带来的满足感。

>>>开始心灵训练

尝试：仍坐在原来的那个座位上，以同样的姿势，做一个深呼吸，放松身心。在脑海里面勾勒这样一幅精神远景：蓝天、白云、绿草地、茂密的树林、欢聚的朋友……这可以是你所能想到的一切美好的事物。起初，也许你会有些许沮丧，因为你尽管可以任意想到太阳下所有事物，然而就是圈定不了自己渴望专注的理想远景。但请不要气馁，每天坚持重复做这样一个简单的尝试，那么你就会发现--改变就在眼前。

>>>进行重点回顾

1.潜意识在人类精神生活中的储备到底占据多少比重?

占据90％以上的主导地位。

2.通常，这一主要储备是否被人类利用了?

很遗憾，没有，反而被搁置了。

3.为什么被搁置呢?

因为绝大多数的人都忽略了自己的主观能动性。

4.存在于显意识中的倾向性调控指令的根源在哪里?

根源就是遗传，就是先人的经验性意识作用在我们身上的结果。

5.引力法则回馈给我们人类的到底是什么?

是我们"自身"。

6.什么是"自身"?

自身就是我们之前的经历和意识综合形成的结果，包括显意识和潜意识。

7.什么是构筑精神家园的物质材料?

是存在于我们自身的观念想法。

8.怎样认识我们自身体内的这股能量?

它是宇宙全能威力分化的结果。

9.身体内的这股力量是如何产生的?

一切的力量都是源于内心。

10.我们如何获得、拥有能量?

这需要我们对已有能量恰当使用。

第六课 全力以赴，才有收获

本课将为你揭示一种奇妙的机制，在这种机制的运行之下，你就能为自己创造很多--健康、勇气、成功、财富以及其他一切你想达到的圆满。你在你的"需要"中谋求，进而又会在"谋求"中采取行动，最后就在你的"行动"中有所收获。这个机制指导我们走向一个又一个不同于今天的"明天"。和宇宙的进化一样，每个人的发展也经历着循序渐进的过程，我们不断增长的能力伴随其中，而且与日俱增。

我们一旦侵犯了他人的权利，就会成为道德的绊脚石，在前进的过程中磕碰不断。这是个再浅显不过的道理了。由此看来，成功应该以"为最多的人谋求最大的利益"为道德理念。

只有坚持梦想、坚定渴望，构筑和谐的关系，才能实现我们心中的目标。而偏执、错误的理念只会导致我们失败。

只有维持我们自己内心世界的和谐，才能与永恒的真理步调一致。因为智慧的传递要求接收者与传递者步调一致，所以，作为接受者的我们必须如此。

我们的思想来源于心智，同时心智又蕴含着创造力，但是它却不能创造和改变宇宙的运行方式。所以我们只有去适应它，有创造性地

去维系我们和宇宙之间和谐良好的关系，才能向宇宙索求，才有资格去拥有值得拥有的一切，才能够使自己的人生更有价值。

1.奇妙的宇宙精神蕴含着无穷的结果和实用性能量，深不可测，它能生发无限可能。

2.心灵是一种精神智慧，同时它也是以物质性存在的。那么，如何分化精神形态？我们又如何得到想要的结果呢？

3.物理学上的电功效是这样说的："电是一种运动的形式，它的功效取决于它的运动方式。"我们所拥有的力、热、光、电、声音等都是电在特定的运动模式下，被人类驱使所产生的功效，它们只是形式不同。

4.思想的功效又是如何产生的呢？它的产生就像空气运动产生风一样，精神运动便形成思想，不同的思想结果来自于不同的思维机制。因此，精神能量完全是我们自身思维机制的体现。

第19节：第六课 全力以赴，才有收获(2)

5.在开始使用任何一种器械的时候，我们都习惯性地查看相关的机械原理手册，以便于我们操作自如。这就像我们在驾驶汽车之前，必须先弄清楚操作规程一样。但我们中间又有多少人能正视自己对伟大生命机制--大脑的无知呢?

6.在这种机制的指导下，我们所创造的奇迹如雨后春笋般遍地开花。因此，对它的领悟成为一种必然，成为一种必需。

7.有句话说得恰到好处："你的信念如何，你的力量也必如何。"我们在一个宏大的精神世界中存在、生活、运动。包罗了一切形形色色的这个世界具有无穷无尽的能量，能随时对我们的渴望做出回应。我们的存在法则决定了我们的信念和目的，这种信念应该是富于建设性、创造性的，它会产生一股无坚不摧的强大力量驱使我们去实现自己的目标。

8.我们的大脑完成了思维的过程--个人与宇宙两者之间互动的结果。可以想象这其中的奇妙之处你在芬芳的花朵中沉醉于美妙的音乐，你的思绪超越时空的阻隔与那些古代的、近现代的天才自由地神交共鸣。你的大脑通过某个可以沟通的轮廓来让你获得所有美的感悟，这就是思维的一切。

9.大脑能释放自然界中任何一种美德或是原则，相当于一个无价的宝库。它的胚胎结构能够在任何需要的时候发育成形，蓄势待发。如果你确认了这一点，那么你就已经接触到了自然界中最为奇妙的法则之一，就已经能够对那创造一切的伟大机制有所领悟了。

10.倘若以电路来做比，神经系统就好比一个细胞蓄电池--产生能量，神经纤维就是传输电流的导线，在这里，我们的血液奔腾的冲动和渴望就是电流。

11.作为感官渠道的脊髓，相当于一个巨能发电机，接收和传递大脑发布的所有信息。随着脉搏的跳动，流淌在血管里的血液，能不间

断地更新、唤醒并激发我们的能量。我们细腻的肌肤在最外面，它完整地覆盖住了整个身体。这个完美的构架，就是机制运行的系统。

12.可把它赞誉为"永生之神的殿"，而我们每一个人都在领悟这种伟大机制之后完全地掌管这殿堂。掌管得好与否，完全就取决于我们对机制认识和运用程度的深与浅。

13.推动脑细胞能量增长的就是我们的每个想法。在开始的时候，脑细胞中的相应物质可能没有轻易接受这种想法。但当这一想法精确、集中到让这种物质屈服时，从而淋漓尽致地被表达出来，就会回馈给我们。

14.身体的每一个细胞都受到心灵的这种能量的影响，能否直接摒弃所有负面的效果关键就在于我们的想法是否精确、集中。

15.倘若人类用心领悟并能够掌握精神世界的法则，能够运用于商业行为之中，那么必将产生难以估量的巨大价值。同时，还能提高你对事物的洞察力，从而在更全面地理解问题的基础上，做出正确的、客观的判断。

16.那些专注于内在世界的人，在使用这种全能力量上无疑会拥有战胜一切的优势，他们不会被轻易绊倒。这必将使他们的生命旅程美好、坚定而温暖。

17.在精神文明的发展过程中，一个至关重要的环节就是集中意念、全神贯注。一旦你越是专注地对待一件事情，结果就越会超乎你的想象。所以，那些希望获得成功的人们的首要功课，就是培养意念集中，这也是他们通往幸福之旅必备的条件和必由之路。

18.我们知道，放大镜能够聚焦太阳的光线，但是如果把放大镜晃来晃去，光柱不断移动，这时的放大镜就不会产生任何能量，只有当它静止下来，才能把光线集中于一点，过一段时间就能看到奇妙的效果。因此，意念的集中就如同放大镜。

19.与此甚为相近的就是思想的能量，如果你的思维游散、飘离，那么就导致思想的能量无法集中，自然也就难以成就任何事情。所以

只要你全神贯注，对准一个目标笃定地坚持下去，那么只要有合适的时机，你就能够获得任何你想要的成就。

20.也许你会轻蔑地说："原来成就是如此简单的！只要集中精神就好了。"这无疑是忽略了锁定目标的重要性。随便将意念集中在一件事物上，你肯定难以办到，会不停地走神，不断回复到最初的目标上，每一次都等于前功尽弃，以致到最后毫无收获。原因是，你全部的注意力根本没有完全集中到这个随便的目标上。

第20节：第六课 全力以赴，才有收获(3)

21.尽管我们通过集中意念、全神贯注，就能克服和解决前进路途中遇到的种种挫折和困难。但获取这种奇妙能力的实现途径只有一种--熟能生巧。所有事情都逃不过这唯一的途径，无论是难或易。

22.经历过成功的人几乎都在尝试远离人群喧嚣，想过一种避世退隐的简单生活，其中原因就是为了在这种简单纯粹中用心思考和计划，使自己找回一个明净的、平和的心态。

23.在这方面，已经有很多商业精英为我们做出榜样。就算我们不像他们那样有天赋，但是如果追随他们思考的方式，在某个方面我们也是一定会有所成就的。

24.我们要为自己营造一个良好的心灵模式，因为机会只青睐有准备的人。在这种随时随地做好准备的心灵中，很有可能就会长出价值连城的金点子呢。

25.与庞大的宇宙精神保持和谐，与万物保持一致，尽可能完全准确地掌握思维的基本法则和原理，这是我们的必修课。同时，这也将迅速地帮助我们有效地成就人生，改变世界。

26.我们精神的进步和成长会影响着我们周边的环境和我们的际遇。要清楚，我们是在认识中成长，在行动中焕发激情，在际遇中洞察一切。只有心灵的不断跟随，人生的进步才会永无止境，才会越来越好。

27.巨大的宇宙能量分化给我们每个渺小的个体，它赋予我们的能量是无限的。因此，我们可能取得的进步将不会停止，人生会不断地得到升华。

28.思想是吸取精神能量的过程，这一点需要我们切记，任何时候都不能忘记。本书力求说明的方法就是让你不断地领悟和学会实践一些基本的原理，唯有你真正做到了这一点，才算得上是找到了开启宇宙真理宝库的钥匙，开启美好人生蕴藏着的无限宝库。

29.肉体上的病痛和精神上的焦虑构成了我们人生中一切的苦难。究其根本，这些苦难都是由某些违反自然法则的行为所导致。其实，这种违背是由我们有限或是肤浅的认识所造成的。如果我们补充过去一些不完备的知识、全方位地获取新的信息和认知，那么这一切悲苦境遇就会随之消失殆尽。

>>>开始心灵训练

培养这种能力的方法非常简单：取一张照片，坐到你之前的那个座位，以相同的姿势坐定。这时你认真观察手上的这张照片，从照片中人的眼神，到他的面部表情，到他的衣着打扮，包括他的发型设计等等，坚持10分钟以上。然后，拿走照片，闭上眼睛，尝试着在心里勾勒这张照片的所有细节，如果你能在心底清晰呈现出照片，那么你的尝试就告捷如果不能，就请你继续反复尝试，直到达到这种效果为止。

这个步骤只能算是松松土，真正播种的过程会在我们下一课讲述。

这个练习主要目的是教你学会控制情绪、态度和意识。

>>>进行重点回顾

1.电力能创造的效果有哪些?

电的效果随着电的运动形式的改变而改变，有力、热、光和声音等。

2.产生这些效果的机制是什么?

是电力被使用的机制。

3.人的精神和宇宙精神互动的结果是什么?

是我们人生各种各样的际遇。

4.怎样改变这些际遇?

只有通过改变宇宙在形态上分化的机制。

5.那这个机制是什么?

是人的大脑。

6.大脑怎样改变际遇?

是通过"思维"的过程。思维作用于大脑，从而引导我们的行动。

7.如何评价集中意念、全神贯注的能量?

这是每个成功的人所必备的品质，能帮助人类抵达任何一项伟大的成就。

8.怎样能做到集中意念、全神贯注呢?

这需要切实地进行《世界上最神奇的24堂课》体系中的训练。

9.这一点为什么如此重要?

因为这将使我们能够掌控自己的思想，而思想是因，境遇是果，如果我们能够控制成因，也就自然能够把握结果。

10.客观世界的境况为什么会发生不断的变化？它的成效为什么会不断累积?

因为人们学习和运用了建设性思考的基本方法。

第21节：第七课 绘制你的精神图景(1)

第七课 绘制你的精神图景

主观事物是不可用肉眼看见的非实体，是属于精神层面的，但是它却极其重要。广袤博大的世界是由不计其数、各不相同的有形实体和主观事物构成，有形实体是指能够通过感官来认知的客体、物质等一切可见之物。

首先，人的身体是有形的实体，可以看得见，摸得着。而人的思想、意识和精神则是非实体。人则是有形实体和主观事物的结合体。人的有形实体拥有选择能力和意志力，可以称之为显意识，它可以在能够解决困难问题的种种方法中选出最佳方案。而作为非实体的精神，由于不能意识到自身的存在，被称为潜意识。精神虽然依托人的形体而存在，无法进行选择，但却是人自身一切力量的源泉，它可以支配驾驭"无限"的资源来达到目的，像一个运筹帷幄的操纵者。

运用潜意识来开发无限的潜能，就仿佛用一把万能金钥匙打开未来之门，它将带给你不可胜数的挑战和惊喜。思想、精神等潜意识就是人类取之不尽、用之不竭的巨大宝藏，是伟大的造物者赋予我们珍贵无比的财富。

本课将直观明确地阐述这种神奇的力量，具体细致地讲解自觉地利用这种能量的方法。如果想准确地掌握这种神奇的力量的精髓，你就要怀着一颗理解、认同的心，仔细地研读，认真深入地学习。

1.先要胸有成竹，才能画出逼真传神的翠竹。当工程师计划挖一个深渠时，他首先要确定许许多多不同部分所需要的力。当建筑师计划建筑一幢宏伟建筑时，他必须预先在心中描画好每一个线条和细节。无论你要做什么，你都是要在详细计划的基础上才能真正做好。

2.运用潜意识的第一步是要在心中设定一个清晰的目标，目标可大可小，但是一定是你十分愿意并确实能够为之付出努力的。也就是

说你先要在心中画一幅栩栩如生的精神图景，一定要极其用心描绘，绝对不能漫不经心地信手涂鸦，因为你要对自己完全负责任。

3.精神图景一定要绘制得非常具体、清晰透亮、轮廓鲜明，每一笔都要勾勒得很清晰美好，有一种呼之欲出的感觉。不要考虑成本，不要为画布够不够大、颜料是否充足的事忧心，不要让自己的思维被局限。你应该尽情地从无限中大量吸取能量，在想象中大胆地构建它。勇于放开思想的缰绳，让它自由奔放地驰骋，设想一个毫无限制的宏大图景。请记住，世界上没有任何人可以限制你，除了你自己。

4.第一步是绘制宏伟蓝图，一个良好的开始就意味着图景绘制得精美宏大。接着要将这幅动人的图景深深地植入心中，然后充满信心地按部就班、坚持不懈地努力去实现。你每付出一分艰辛，它就会多向你靠近一步。虽然很少有人愿意付出这样的努力，但工作是必不可少的劳动，而且是艰辛的精神劳动。一分汗水，一分收获，这是永恒的真理。可是仅仅知道这样一个事实对你的心灵毫无用处，你还必须将它转化为行动，付诸实践。

5.在播种之前，你一定要明确你将来要收获什么。同样，在行动之前，你一定要明确地知道你的目标在哪里，知道你应该朝哪个方向前进。这样，你才会明白，未来已经为你准备了什么。千万不要在没考虑清楚的情况下就盲目行动，这样将使你越来越远离正确的轨道。假如你不知道该往哪里走，不知道朝哪个方向努力，那么就先停下来仔细思考。不要以为这是浪费时间，因为明确的目标和周详的计划才是事半功倍的前提保证。此时，你一定要让自己平心静气，慎重考虑，一步一步地展开逐渐清晰宏大的画卷。先是一个非常模糊的总体规划，但是已经成形，轮廓已经出现，继而是细节的描绘。从而，你的能力就会循序渐进地获得增长，直到你能够详细地阐述你的宏伟蓝图。让它在现实生活中得以实现，这正是你最终的目的。

6.思想指导行动，而行动又产生和创造方法。"视觉化"是一个很生动形象的说法，同样也是一个非常行之有效的方法。赋予抽象的事

物以形象，在头脑中为它画像，仿佛它就在你眼前，能够看到它、触摸到它一样，这就是我们说的"视觉化"。当细节在你面前一一展开，所有细节清晰可见，环环相扣。运用这一方法，你就能够看到一个趋于完善极其迷人的画面。

第22节：第七课 绘制你的精神图景(2)

7.人类的思想具有极强的可塑性，可以按照主观意愿将它塑形。如果你想建造一所梦想中的大房子，那么首先你要在头脑中给这所房子画像。不管是巍峨壮观的高楼大厦还是优雅静谧的田园庭院，其风格无论富丽堂皇还是平淡朴素，都由你自己做主。你的思想就是一个可塑的模具，而你心目中的大房子最终就是从这个模具中诞生的。

8.人类有史以来最伟大的发明家--尼古拉·泰斯拉，他的一生信奉这样一句箴言："用这种方式，我得以迅速提高并完善每一种想法，而不需要碰任何物件。当我前行到这种地步--设计出我所能想到的所有改进方式，却看不出任何纰漏--的时候，我才让头脑中的产物具体成形。我设计制作的产品最终总是与我所设想的一模一样，二十年来无一例外。"他首先在想象中逐步建立起理念，使它成为一幅理想完美的精神图画，然后在脑海中重组、改进，而不是急于在形式上把它们具体化，然后再耗时费力地去修正。这正是尼古拉·泰斯拉所拥有的神奇的天赋，它创造了最令人叹为观止的传奇。在他实际创造之前，通常是先把这种发明在头脑中视觉化。

9.有这样一条规律--形态能够表现思想，只要你有意识地循着这一方向前进，你将发展出信念，而这种信念就是你获得成功的前奏。有了这种信念你将战无不胜、无坚不摧；有了它，你就会充满自信--带来毅力和勇气的自信，使你相信自己已经为成功做好了所有准备有了它，你将发展出集中意念的力量，它使你能够排除一切杂念，把思想集中在与目标相联系的一切事物上。倘若你知道如何成为一个非凡的思想者，那么你就拥有了金字塔尖上令人景仰和艳羡的地位倘若你是一个这样的人，那么你就成为了群体中颇具威信的意见领袖、知识分子。

10.无论怎样精湛的工艺都不可能用再生绒纺织出上好的呢料。可以说材料的优劣决定事情的成败。要想构造出有价值的产物也必定需

要合适的材料，材料的品质决定了成品的价值。所以，要想构建质量上乘的杰出作品，首先要做的事就是要确保材料的品质一流。

11.与各种形态的生命一样，我们的精神要为自己的成长聚拢所需的物质，也遵循同样的法则。最完善地发展自身、聚拢最优秀的材料是获得所需材料的最可靠途径。其实这对于你来说并不难，因为你拥有为数超过五百万的精神建筑工--脑细胞，它们时刻待命，不惜一切地为你的宏伟事业冲锋陷阵。这些细胞不停地创造并重新塑造着你的身体，另外，它们还能够通过一种精神活动，把进一步完善所需要的物质精确无误地大量聚拢到你的身边。在这个意义上讲，你就是一个无比富有的老板，因为你的体内拥有数以亿万计的精神建筑工，每一位都有足够丰富高超的智慧去领悟并作用于所接收到的信息或建议，帮助你在关键时刻做出果断明智的抉择。

12.尽管绝大多数人都喜欢创新，厌恶重复，然而重复是一件十分重要而又必要的事。只有不断地在头脑中重复展现和描绘精神图景，它才能够变得清晰无误、精彩动人。重复不是无用功，每一次重复的过程都会使图像比先前更加生动清晰，而图像清晰准确的程度与它在外在世界中的展示成正比。你的思考能力无限，这意味着你的实践能力无限，足以让你创造出一切你自己渴望拥有的美好外部环境。只有在心灵中牢牢地把握它、铭刻它，才能在外在世界中实现自己的愿望。

13.很多人都忽视了自己非凡的内在力量，总消极错误地认为自己是无力的，总希望从"外在世界"中寻求力量和能力。但是，倘若在内心以外的地方寻找力量，那就太荒唐了。实际上，最强大的力量一直潜藏在人的内心之中。可令人遗憾的是，许多人丝毫没有意识到自己会拥有着这样巨大的力量，这种超自然的能力。一旦这种力量从他们的生命中涌现出来时，他们一定会被自己所惊吓，并会感慨道："原来我就是最强大的力量!"

14.一块白布上有一个小黑点，如果你把自己的目光一直聚集在这个黑点上，那么这个黑点就会被无限放大，最终挡住你的视线，使你看不到整块白布，虽然白布才是主体。这样的做法带来的结果是你因为一个小黑点而失去了一整块有价值的白布。永远不要受外部环境的无端干扰和影响，让我们专注于设想的理想蓝图，让我们的内在世界美丽开阔而丰富多彩，那么外在世界自然会流畅自如地表达、彰显你在内心的状态。

第23节：第七课 绘制你的精神图景(3)

15.强烈迫切的愿望、自信和渴求必将带来成就的壮丽辉煌，因为内心的愿望就是感觉，自信的预期就是想法，而坚定的渴求便是意志。感觉为想法赋予活力，而意志使之坚定不移，直到"生长法则"使远景成为现实，这都是毫无疑问的。设想一幅精神图景，不断使它清晰、完美、明确，牢牢地把握它。方法和手段就会随之萌生或被创造出来，指引你在正确的时间，用正确的方式，去做正确的事情，那么就会得到你渴望的圆满结果。

16.几乎每个人都渴望得到金钱、权力、健康和富足，但却很少有人弄清因果循环的道理。有善因才有善果，天下没有免费的午餐。有太多的人无比积极地去追逐健康、力量或其他外部条件，但几乎没有人如愿以偿，这是因为他们只在与"外部"打交道。相反地，只有那些不把目光专注于外部世界的人，只想一心一意寻求真理和智慧的人，上帝才会慷慨地把智慧赐予他们，因而力量的源泉就会为他们汩汩打开。认识到自己创造理想的神奇力量，而这些理想终将投射在客观世界的结果中。在他们的想法和目标中，智慧美妙惊人地绽放出来，进而创造出他们渴望的令他们惊喜的良好境遇，实现他们梦寐以求的绚烂多姿的理想。

17.和一个刚刚开始换牙的孩子一样，我们总是充满好奇地用稚嫩的手去摇动松动的牙齿，总是情不禁地用舌头去碰触刚长出的新牙。无疑，在这种情况下牙齿经常会长得畸形变样，而我们的精神亦是如此。我们急切地想做一些事情，我们需要得到外界的帮助，我们沉陷于深深的忧虑不安之中而无法自拔，我们表现出来的也是如坐针毡的忧虑、恐惧或是悲愁。而这正是很多人在自己的精神世界中进行把自己带向软弱的、负面的意识活动。

18.胸怀勇气和力量的人，必将在引力法则强大而正确的指导下获得自己的渴望而怀抱着匮乏、恐惧想法的人，引力法则必将确定无疑

地牵制他们陷入到穷困潦倒的境地。因此，所有的关键都在于你，即你是怎么想的，又是怎么做的。

19.思想是巨大能量的源泉，它产生的动力足以极大快速地推动财富的车轮，我们在生活中遭遇的或沉或浮、或顺或逆的所有经历，都取决于此。思想的力量是获取知识的最强有力的手段。没有什么是超出人类理解力的，只要利用思想的力量。只要我们拥有一颗开放的心灵，应运而生、应时而动，那么我们就能做比以前更多更好的工作，新的渠道将不断出现，新的大门将为我们敞开。

20.当蒸汽机、动力织布机以及其他每一次技术进步和改良措施被提出来的时候，都曾遭遇过强烈的反对，不过这并不影响它们走进我们的生活。不要永远只是被引导，要勇于担当引导者。自己是能够坚持自我，还是像大多数人一样随波逐流？自我与形体是否同在？这是一个你每天都要问自己的问题，并且要在内心深处寻找答案。

>>>开始心灵训练

平心静气，在脑海中想象一下你最亲密的人。回想你最近一次见到他时交谈的情景--他的外貌特征、衣着打扮、言谈举止。本周的练习是把你的一位朋友在你的脑海中视觉化，直到你的头脑中清楚地出现他的形象，完全和你最近一次看到他时一样。看那屋子，家具，重复你们对话的场景，最后看他的脸庞，仔细清楚地观察。然后就某个共同感兴趣的话题和他展开交谈；想象他的表情变化、他的微笑。你做到了吗？好的，你没问题；然后激起他的兴趣，告诉他你的一次历险，看他的眼神中闪烁着的兴奋开心的光芒。你能做到这些吗？如果做到了的话，那么你的想象力很好，同时你也取得了了不起的进步。

>>>进行重点回顾

1.什么是视觉化？

就是精神图景形成的过程。

2.视觉化产生的结果是什么？

在内心产生一幅理想的景象，并且能够指引你按部就班地行动，实现目标，成为自己希望成为的人。

3.理想化是什么？

是最终会在客观物质世界中实现的计划视觉化或是设想的过程。

第24节：第八课 思想是成功与财富的种子(1)

4.为什么理想化（或视觉化）中的清晰度（或准确度）非常重要?

那是因为"视觉"创造出"感觉"，进而"感觉"来改变我们的境遇。首先是精神上的，继而是情绪上的，最后则是实现的无限可能性。

5.如何实现这种清晰度呢?

重复，因为每一次重复会使得这幅图景比前一幅更清晰、更准确。

6.如何获取建设精神图景的原材料?

这些是由数以亿万计的脑细胞们完成的。

7.如何获取使理想在客观物质世界中实现的种种必要条件?

通过引力法则实现的。一切境遇或经历的发生都遵循引力法则。

8.把这条法则付诸实践有几个步骤?

三个步骤，它们是真诚的渴望、自信的预期、执著的追求。

9.什么是许多人失败的原因?

是他们把关注点放在了损失、疾患和灾难上，引力法则运行不怠；他们恐惧什么，什么就会降临在他们头上，所以他们失败了。

10.怎样正确地取舍?

只要专注于你渴望生活中实现的理想。

第八课 思想是成功与财富的种子

尽管生活看起来是千头万绪、丰富多彩、变幻无常的，但实际上它是有规律可循的，是处于一种相对稳定的状态的，而不是受制于各种飘忽不定、难以捉摸的偶然性。这种稳定的状态就是我们的机遇，因为只要遵从这个定律我们就可以准确无误地获得想要的预期结果。我们可以自由地选择自己思考的内容，然而想法的结果却总是服从一条铁的定律。正是因为有了这个规律，所以宇宙才是朗朗乾坤、井然

有序，而非一片空虚混沌；正是因为这个规律，宇宙才变得和谐欢乐。

思想是行动的前提和动力，倘若思想是和谐的、具有建设性的，那么结果一定是美好的；倘若思想是破坏性的、嘈杂不堪的，那么结果一定是不幸的。思想是善与恶、幸与不幸的奥秘所在，这一切全都是由思想来主宰的。

用以说明我们对这一规律是遵从抑或违逆的--成功与失败，它们只不过是用来描述行为结果的词语而已。卡莱尔和爱默生就是证明这一点的典型例子。卡莱尔憎恨一切坏东西，他的一生可以说是一部永远嘈杂不宁的纪录。与卡莱尔形成鲜明对比的是爱默生，他的一生就是一首宁静而和谐的交响乐，他热爱一切好东西。两位人类历史上的智者，为了实现同一个理想却使用了截然相反的方法。卡莱尔接纳了破坏性的思想，因此给自己带来了无尽烦躁不宁。而爱默生则利用了建设性的思想，因此能够与自然和谐一致，奏出了和谐美妙的生命乐章。

种瓜得瓜，种豆得豆，持有破坏性的思想不放手，收获的必将是自作自受难以下咽的苦果。由此我们可以很清晰地看到，恨是极具破坏性的，憎恨任何事物都是愚笨的做法，即使是憎恨坏事。

1.因为宇宙的创造原则--相类似的思想总是会更容易地结合在一起，思想得以成形。努力或聪明地寻找到一种方法，能够使建设性的思维习惯取代那些给我们带来不利效应的思维习惯，这一点就变得至关重要。一切有生命的物种都有生长的过程，并且总是自觉不自觉地朝着实现这个目标努力。

2.每个人的思想都可以天马行空般自由地驰骋，但所有持久的想法都会在个人的性格、健康和外在环境中产生相应的结果，这是万事万物必然遵循的一条永恒的定律。

3.精神是抽象的、无法碰触的，所以精神很难掌控，但并非完全做不到。做个测试，从这一秒钟开始，看看自己的某种想法是否必

要，形成一种分析任何想法的习惯--彻底剔除脑海中的那些破坏性的思想，然后用建设性的思想取而代之。

4.乔治·马修·亚当斯留给我们这样一句话："学会关上你的大门，不要让任何不能给你的现在和未来带来明显益处的东西进入你的心灵、你的工作、你的世界。"这其中的道理是真切实在的，因为所有的人都很有必要培养一种有助于建设性思维的心态。有些想法是有价值的，是与"无限"步调一致的，它能够生长、发芽，进而结出丰硕的果实，那么我们必须保留它、珍惜它、发展它。倘若你的想法是批评性质的或具有破坏性的，那么在任何条件下都只能招致混乱与不和谐，于人于己都毫无用处。因此，我们要毫不手软地剜去由这些想法所形成的一个个毒瘤。

第25节：第八课 思想是成功与财富的种子(2)

5.一切建设性的行为都有想象力作为先导，这是因为想象力是思想的建设性形态。想象力是光，这道光为我们照亮了一个崭新的思想世界。想象力是一种高度可塑性的能力，它把感知到的事物塑造成新的形态和理念。想象力是一个强有力的工具，几乎所有的探险家、发明家都是借助了这一魔幻般的工具来开辟一条通往经验宝库的大道。

6.如果导演找不到优秀的剧本，那么也就无法拍出精彩的片子，而这至关重要的剧本则是来自于奇特的想象力。如果把未来比作一件衣服，那么想象力则能够起到积聚原材料的作用，心灵的作用就是把材料编织成精美适体的衣裳，而我们的未来就是来自于这样的想象力。也就是说，理想的引发需要在培养想象力的帮助下进行。

7.事物是由伟大的思想创造的，物质世界中的事物就如制作陶器的软泥，由思想将它塑造成形，而这项工作的完成必定要借助想象力的巧妙运用。为了培养想象力，我们是有必要做一些练习的。

8.我们身体的肌腱需要坚持不断地锻炼，才能变得更加结实健美。对精神来说，同样需要锻炼，需要营养，才能茁壮成长，持续进步。

9.想象力和幻想之间有本质上的区别，切忌混淆想象力和幻想，或把它和白日梦等同起来。做白日梦是一种精神的挥霍浪费行为，它将导致精神上的疾患。

10.建设性的想象力是最为艰辛的劳动，这是一种高强度的精神劳动，但它的回报也是最为丰厚甜美的。倘若企业家在他的创业中没有想象力，那么他就无法建造一个拥有上百个分公司、若干员工、上百万资产的大集团公司。因为上帝会把生命中一切最美好的事物都赐给那些有能力思考、想象，并为自己的梦想成真而拼搏奋斗的人们。

11.只要有意识地运用思想的能量，并与精神步调一致，那么你就能够在成功的道路上大踏步前进。因为精神是唯一的创造原理，它无

所不在、无所不知、无所不能。

12.真正的力量来自内心。因此，我们必须有一颗乐于接纳的心灵，这种接纳性也是需要经过有针对性的训练。和锻炼身体一样，这种能力需要培养、发展、提高。之后的事就是要把自己放置在一个能够接收这种能量的位置上。

13.在我们心中占主导地位的精神状态起着真正的作用。倘若一天大半的时间都沉浸在软弱、或是憎恨的负面想法中，那么你不可能凭借在教堂中的短暂沉思而削减，也不可能指望仅凭一瞬间的强大、积极、创造性的想法，就能带来长期美好、强大、和谐的身心状态。这是由于引力法则若是回馈于你，那么它必然准确无误地按照你的习惯、性格以及占主导地位的精神状态，并根据你在生活中的境遇、经历等方面来做出正确的决定--把什么回馈给你。

14.每个人的内心都蕴涵着无穷的力量，它们在等待着你的努力挖掘、你的专门注目，进而拥有它们的所有权，并把它们融入到你的意识中，与你合二为一。

15.健康长寿一直都是人们孜孜以求的，但是就目前来看进展甚微。这其中的关键在于无知，而无知就是一切错误产生的根源。但当人们敢于肯定自己同一切"生命"的协调统一时，就会发现自己变得耳聪目明、四肢灵活、活力四射，就会发现自己找到了一切能量的源泉，得到了长生不老的仙药。

16.成长和进步的决定性因素就是知识的获得带来能力的增长，这是宇宙的灵魂。知识的获取和证实是能量的组成部分，而这能量就是精神能--潜在于一切事物核心的能量。

17.推进人类意识进化的动力是我们的思想，而知识又是人类思想的结晶和升华。假如人类的思想停滞不前，理想也不再提升，那么我们的能力就会开始瓦解并丧失殆尽，我们的面容也将随之而改变。

18.成功的必要条件--坚定不移的理想。所以，你可以把精神与能量的华服编织到整个生活的锦缎上，与之融为一体。由此，你能够过

上充满快乐的生活，免除一切苦难，可以产生积极向上的能力，将富足与和谐极力吸引到你的身边。如果你忠实于自己的理想，那么当环境适合于实现你的计划时，你将听到心底发出清晰的召唤。而这样做的结果将与你对理想的忠实程度严格地成正比关系。

第26节：第八课 思想是成功与财富的种子(3)

19.建设理想所用的材料是思想，而想象力就是理想的精神工作室。心灵是它们用来把握周边环境和人物的不竭动力，是筑造成功的阶梯，而想象力正是诞生一切伟大事物的母体。

20.只有少数人知道自己所见的一切都只是结果，并知道形成这些结果的原因。而大多数人都只是看到表面现象，这就是为什么会有波动和不安。就如一座21层摩天大楼一般高大的巨轮，漂浮在太平洋上，用肉眼望去看不到任何生命的迹象，它的一切都是静默沉寂的。它有一大半身躯隐没在海平面以下，就像冰山一样。

21.这条船看起来是默默无语、逆来顺受，但却能发射数千磅的炮弹，重创几英里外的敌军。船上有一只整装待发的精英部队，船体的每一部分都由能干的、训练有素的军官驾驭着，他们通过驾驭这艘巨大的船体来证明自己的胜任度。它尽管看起来已经被万物遗忘，但任何东西都逃不出它的视野。尽管，这些是我们通过观察而产生的联想和推断。

22.这条船是从何而来的呢？由上千家铸造机械厂的工人从矿山提取铁矿石，将它们运上货车或汽车，然后熔化，锻造出了许多钢板。这些钢板就是造船的原料。

23.那么这艘战舰是如何来到这里的呢？如果你是个细心的观察者，你会知道所有的这一切。

24.建造这样一艘大船的目的是什么呢？也许是来自国防部长的命令，但更有可能的是自战争开端以来战舰就被设想出来了。进一步的思索会让我们明白：如果没人发现如何使这个钢筋铁骨的庞然大物能够在水面上行驶而不至于沉下去的规律，这艘战舰就根本不会诞生。这是一切事件中最重要的事实。

25.把思想回归到战舰无形无物、无法触摸的形态中，那时它仅仅存在于工程师的脑海中。也就是说，我们的思想轨迹起始于这艘战

舰，终结于我们自己。我们常常忽视的就是自身的思想对这个问题或其他很多问题的责任。

26.当我们能够看穿事物的表象时，那么一切都与先前截然不同了--那些我们曾经认为毫无用处的事情将成为生命中至关重要的存在，琐碎卑微的变得意义深远,了然无趣的变得趣味无穷。

>>>开始心灵训练

本次开始培养自己的想象力、洞察力、感知力与敏锐度。为此，我们可以随便拿起一件物品，追本溯源看看它到底是什么，有怎样的构造。这个不能依靠多数人的肤浅观察得来，而必须透过事物的表面，用分析的态度细致观察。试试看，这个办法不错。

>>>进行重点回顾

1.怎样解释想象力?

是我们用以洞察思想和经历的新领域的照明灯，是所有发明家或探索者开路冲锋的强有力的武器。

2.运用想象的结果是什么?

想象使你得以大展宏图、开拓未来。

3.怎样播种想象?

通过训练。

4.怎样区别想象力和白日梦?

想象力是建设性思维的一种，它必须伴随着建设性的行动，而白日梦是精神涣散的表现。

5.由什么产生错误?

无知。

6.知识是什么?

是人进行思考的能力。

7.成功人士运用哪种能力取得成功?

是心智，心智是保证他们把握他人和外部环境以帮助他们完成蓝图的原动力。

8.预定结果是什么?

是理想，心中坚定不移的理想是实现理想的必要条件。

9.敏锐地分析观察会产生什么样的效果?

会产生想象力的开发、洞察力的深入、感知力的增强与睿智的增长。

10.这些将带来的结果是什么?

是富裕与和谐。

第27节：第九课 首先要改变自己(1)

第九课 首先要改变自己

如果要改造环境，那么首先要改变的就是我们自己。但这并不意味着我们无能为力，只能听从社会和环境的摆布。世上的事固然不能尽如人意，人们在实现美好的愿望通常步步受阻，然而，总会有这样或那样的办法克服阻力，让美梦成真。我们无法让社会来适应我们，只能改变自己以适应社会。

世上的人千差万别--这一切差别都是性格使然--有的懦弱胆怯、优柔寡断、害羞内向，而有的坚强勇敢、胸怀壮志、热情开朗；有的由于恐惧即将到来的危险而过度紧张、焦虑烦躁，而有的人天生喜欢挑战，在与困难作战的斗争中永远是胜利者。

不是所有的性格都是天生的，很多都是持续努力的结果。医治的良方非常简单，用勇气、自强、自信的念头，取代那些无助、畏怯、贫乏的想法。如同白昼驱散黑暗一样，肯定积极的想法必将摧毁消极的念头。如同植物的种子发芽长叶一般，我们内心深处的愿望、期盼完全可以找到表达的方式。因为两种相对相克的东西不能同时共存于同一点。

假设我们想要改变环境，如何改变它呢？答案很简单--最好的办法就是：改变我们自己。坚定不移的信念要靠不断地重复来巩固和增强，不断地重复，会使心中所渴望的远景成为我们自身的一部分。就这样，我们改变了自己，并且改造成了内心向往中的自己。

改变的想法要有行动的支持才可行，因为行动是思想盛开的鲜花，境遇就是行动的结果。只有把思想落到实践中，我们美好的远景才能得以实现。

1.人类天生的使命--爱、健康与财富，这是人类个体最高层次的表达，最全面的完善。也可以说人从呱呱坠地到寿终正寝，一生孜孜不

倦追求的就是这三件事。但健康才是最终的根本，才是快乐的本钱，假如肉体痛苦，还有什么快乐可言呢?

2.当然财富是必不可少的，虽然这种说法显得有些市侩，一些人并不会爽快地承认。但与富足和阔绰相比，所有人都不能长期忍受贫乏和拮据，因为选择好的东西是人的本能。倘若你需要"财富"，那么请你必须认识到，你内在的"自我"与宇宙精神合二为一，而宇宙精神就是全部的财富，它无所不在。在这种认识的帮助之下，你将实现并运用引力法则，使你与那些能够使你走向成功的能量共振，并带给你与你宣称的目标绝对一致的能力与财富。

3.很难给爱下一个准确的定义，因为它是一种神奇的东西。爱并不符合守恒定律，如果你需要爱，那么请你认识到这点--得到爱的唯一方式是施与爱，你施与的越多，得到的也越多。而你能够施与的唯一方式就是让你自己充满爱，直到成为爱的磁石。只有健康和财富而缺少爱，生活就不会完美，是无法弥补的遗憾。爱是全世界通用的语言，对于人类幸福来说是头等重要的大事，与健康和财富相比，爱似乎更为重要。

4.很多人总是南辕北辙地在"外在世界"中追寻这三样事物，事实上，它们都隐藏于"内在世界"。找到它们的秘诀非常简单--找到一种合适的"机制"，与全能的宇宙力量相联系、相融合。宇宙物质等同于"全部健康"、"全部财富"和"全部的爱"，而我们能够用来和这种无限相联系、相融合的机制就是我们的思维方式，这就是我们得到它们的秘诀。

5.内心是属于精神的，是绝对完美的。思想是精神的活动，而精神是创造性的。把这一点谨记在心，现实的景况就会与你的思想保持一致。所以，"我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福"的宣称就是对"我"的科学描述。

6.什么是关乎人类生存和发展的大问题? 正确的思维实际上就是神奇的金钥匙，就是"芝麻开门"的神奇咒语。正确的思维带领我们进

入"至高者的圣殿"，会使我们体会爱、健康与财富的真谛。

7.真理是每一次正确举动的先决条件，是所有事业和社会交往中的潜在法则。假如真理是世人梦寐以求的宝藏，那么正确、合理的思维就是引导我们找到宝藏的精确地图。有了正确的思维这盏亮闪不灭的指路明灯，我们就一定能够找到宝藏的所在。

8.能够自信并肯定地认识、运用真理就是与"无限"和"全能"的力量和谐相处，就可以获得真正的满足。所以，认识真理就是使自己与战无不胜的力量相连通，这是一切其他事情都无法与之相比的。真理是强而有力的，它可以从根本上清除各种各样的嘈杂与混乱，可以战胜一切的怀疑与谬误。所以在这个充斥着怀疑、冲突和危险的世界中，真理是唯一的一块坚实的地面。

第28节：第九课 首先要改变自己(2)

9.无论你是绝顶聪明，还是学富五车、明察秋毫，如果你的希望是建立在错误的前提之上的话，你也将会迷失在谬误的丛林里，对接下来的结果无法形成概念；反之，即便是最缺少智慧的人，也可以靠直觉对一件基于真理之上的行动的结果进行预测。可见，一个人的成功在很大程度上取决于其行为是否能和谐地与真理保持同步。

10.宇宙精神的至关重要的原则--真理，是个专横的独裁者，它不容许任何人、任何事去挑战它的权威，也容不得丝毫的反叛。不管是故意还是无心，任何与真理相抵触的行为都会导致混乱不安。

11.倘若把最伟大的精神真理与生命中的细微之处相联系，那么就已经找到了解决所有问题的秘密。倘若我们能做到这一点，那么我们体内的每一个细胞都将体现着我们所认识的真理。倘若你看到的是缺憾，那么它们彰显的也是缺憾；倘若你看到的是完善，那么它们彰显的也是完善。你心中有什么便会看见什么，内在的"自我"是具有精神属性的，而所有的精神都是合一的。大胆宣称"我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福"，将给你带来和谐的境遇。因为这样的宣称是与真理严格一致的。在真理的光芒下，一切的谬误和混乱都将消失无影。

12.人和事是可以相互影响渗透的--近朱者赤，近墨者黑。如果一个人与伟大的自然、高尚的理念、高尚的事业、高尚的人朝夕相处，那么他就会在潜移默化中受到鼓舞，思想也会随之变得深邃神明，人也变得睿智聪颖。

13.视觉化是想象力的产物，因此也是主观世界，即"内在世界"的产物。视觉化有着旺盛的生命力，在人们的不断摸索实践中成长起来，它是经过千百年发展进化而趋于完美的机制。

14.视觉化是借给我们的思想一双明亮锐利的眼睛，使我们能够直观地看到无法在物质世界中显形的无形精神，许多伟大思想的产生都

要归功于视觉化。它是一种非常实用的机制。

15.做一个视觉化训练：取来一粒种子--花也好，草也好，不管是什么种子。埋入土中、浇水、悉心照料它，把它放在能够让阳光直射到的地方，看它长出嫩芽。于是，一个新的、开始获取生存物质的生命诞生了。

16.这粒种子的根，正在向泥土中延伸；它的芽，正在向上伸展；它发绿长叶，向上向前生长，它的枝丫是那样的完美匀称，它的叶子逐渐长成，它抽出小小的茎秆，一个个害羞的小花蕾正腼腆地对着你笑。利用视觉化的机制你能够看到那些组成生命的细胞，它们每一个都充满智慧，知道自己想要得到什么，并知道如何获取它们。

17.你能够看到你想看到的任何东西，因为我们能视觉化。有意识地集中注意力，你喜爱的花儿出现在你眼前，你将闻到一股扑鼻的清香，这是你视觉化带来的芬芳。当你能够让你的视野变得清晰明朗，你就能够进入到一件事物的灵魂深处。

18.但不论你的意念是集中在一朵鲜花上、一个棘手的商业方案上，还是在健康上、理想上或是人生的其他种种问题上，视觉化都可以令精神世界异常真实地展现在你的面前。那么，你唯一要做的就是--学会心神的集中。

19.一切的成功，都是通过把意念恒久地集中于某个看得见的目标而实现的。

20.弗里德里克·安德鲁斯曾是一个弱小、畸形、跛脚、只能用手和膝盖在地上爬行的孩子，后来经过努力奋斗他长成了一个强壮、挺拔、健康的人，这生动地证明了--信念的力量是出人意料和令人惊叹的。

21.弗里德里克·安德鲁斯的成长过程是一场持久的消耗战，也是一场信念与绝望的对抗赛，使他的母亲在希望与失望之间不断地来回穿梭，但是最终的胜利是属于有坚定信念的人。

"不，没有机会了，安德鲁斯太太。我也是这样失去我的小儿子的，我为他付出了全部可能的力量。我特别研究过这种疾病，我知道他确实没有好起来的希望了。"

"医生，如果他是您自己的孩子，您会怎样做？"

第29节：第九课 首先要改变自己(3)

"我会一直战斗、战斗，只要孩子一息尚存，我就要战斗下去。"

22.信念可以让所有的医生们都认为没有治愈希望的残疾儿童奇迹般地生存下来，那是因为它坚韧而有力。但是信念也需要得到鼓励和安慰，需要为它加油，这是因为几乎所有的人都忍受不住长期的失望、反复的失败。

23.每日早上醒来所说的第一句话，每天夜里睡前所说的最后一句话都是"我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福"。如果你秉持这个信念，并一遍遍地对自己说这句话，那么你就真的完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福了。

24.生活是一面镜子--你笑它就笑，你哭它也哭。倘若我们奉行了爱与健康的信念，那么它也一定会照此回报我们但倘若我们呈现的是恐惧、忧愁、嫉妒、愤怒、憎恨等想法，那么我们也一定会在生活之中看到随之而来的惨重恶果。

25.倘若你需要什么，那么你最好能够运用这句宣言，这实在是一句极其完美的话。如果你想要熊掌，就不要害怕在别人面前肯定地宣布它，彰显你的态度与信念，它将使你受益，你会发现你想要的东西已经在你的手中了。

26.据科学家的研究推断，所有的人都只有11个月的年龄。因为人类的肉体每隔11个月都会重塑一次，11个月是一个周期。倘若我们年复一年地把缺陷植入我们的身体，这可就怪不得别人了，只能从我们自己身上找原因，只能使自己首先改变。

27.倘若我们精神中的主要倾向是力量、勇气、宽厚和同情，那么环境也一定会照此折射出来。相反地，倘若我们的心灵倾向于软弱、嫉妒、破坏、毁灭，我们就会发现周边的环境自然摒弃了与我们思想不符的景况，成为我们心灵状态的映射。

28.世世代代的人们在祈祷中获得力量的法则--因果法则，也可以称之为引力法则，对这个法则的认知和运用，将决定着一切的开端和结局。思想是因，则境遇是果。思想是创造性的，它将自动与客体相关联。这就是精神的优势所在，精神是无处不在的。唯一需要我们做的就是认识它，认识它的无所不能以及领受它的善意。

>>>开始心灵训练

怎样摒弃一切消极的念头？又如何抱持令人振奋的好想法呢？下面就开始我们的训练。人是自身思想的总和，刚开始可能我们不能阻止坏念头的侵入，但我们可以不去理会它。拒绝它的唯一方式--忘却--这意味着，找一些东西替代它。那句准备好了的宣言，现在就可以派上用场了。你可以随时随地运用它--无论是办公室的电脑旁边，还是在家里的床上。

光明可以打败黑暗，温暖可以除去寒冷，善良可以战胜邪恶，一切美好的事物一定会让邪恶自惭形秽，退避三舍。当愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等思想病毒偷偷摸摸地潜进你的脑海时，请开始运用你的宣言吧。运用它，根据它的指示去做，把它带入你的灵魂深处，直至它沉浸到你的潜意识中，成为你的习惯、你的必需。

>>>进行重点回顾

1.幸福的必要条件有什么？

善行义举。

2.什么可以产生正确举动？

正确的思考。

3.什么是商业活动或社会交往的前提条件？

认识真理。

4.真理能带给我们什么？

倘若行为基于正确的前提，那么我们能够很容易地预测出这种行为的结果。

5.行为基于错误的前提会导致怎样的后果？

无法预知随后可能出现的可怕结果。
6.简单阐述真理的定义是什么?
真理是宇宙至关重要的总则，因此无处不在。
7.什么是解决各种问题的秘诀?
运用精神真理。
8.精神方法的优势体现在哪里?
总是唾手可得。
9.什么是运用真理的必要条件?
是渴望成为精神力量的慈善行动受益人。

第30节：第十课 失败定有原因,成功必有方法(1)

第十课 失败定有原因,成功必有方法

当你如愿以偿地赢得了胜利时，你也要弄清楚自己为什么会胜利。这是因为没有人能随随便便成功，生活从来没有特别地偏爱谁。任何事情的发生都有一个明确的原因，看到别人成功的同时，也要想想他为之付出的汗水与艰辛。

有什么样的原因就会产生什么样的结果。原因和结果天生就是直系血亲，从不分离。不了解事件因果关系的人，经常被自己的感受和情绪牵着鼻子走，而做出错误的判断。一盆鲜花摆在面前，他们会认为花就是花，长得漂亮和埋在土里的根没有任何关系，似乎花朵不需要根为其提供必要的养料和水分。所以他们遇到问题之后从来不去分析原因，而是一味地怨天尤人。若是成功了，则只顾着庆幸而不总结经验；若是失败了，就埋怨别人抢走了他的好运气。倘若缺乏朋友，就会说没有人懂得欣赏他敏感的心灵。这种人从来都不去全面或客观地考虑问题。总之，他不懂得一切结果都是由某个特定的原因造成的，而是用许多借口和理由来安慰自己。他所能想到的只有消极地自卫，而不是积极地去分析、去改变。

在任何情况下，你都能通过把握事件的原因来控制局面。学会不偏不倚地思考问题，把"凡有果，必有因"的道理铭记于心，学会根据精确的事实制订计划。这样的话，倘若你经商赔本了，就不会埋怨运气不好，而是去找经营的漏洞，生意很快就会扭亏为赢。

知其然，更要知其所以然，轻松自愿地跟随真理的脚步。把每一个问题都分析透彻，并能充分恰当地做好自己应该做的事。如此，无论是友情、爱情，还是荣誉、赞许，都会投进你的怀抱，收获到的将是这个世界真情无私的回馈。

1.宇宙的自然法则之一就是富裕充足。大自然是无比慷慨的，向世界上的每一个人都敞开了它宽广的胸怀。各种动物、植物和浩大的

繁殖体系，创造与再生永恒地进行着。这一切都不容辩驳地证实了大自然为人类准备了丰富豪奢的供应，大自然的丰盈充裕在万物中充分体现了出来。

2.在一切造物上，大自然都毫不吝惜，而且自始至终都是慷慨、大方的。但遗憾的是，相当一部分人还无法认识一切财富的普遍存在性，也不知道我们与渴望的事物相联系的活动原理就是我们的精神。

3.与物质能量一起，精神能量同样属于所有的能量之中。也就是说，心理和心灵上的能量同样存在。

4."正如大家所知道的，物质世界分为有机物和无机物。矿物世界是无机物的世界，它和动植物世界完全隔绝；往来的通道被打上了封印。这些障碍不可跨越。物质无法改变，环境无法改造，没有化学，也没有电，没有任何形式的能量，也没有任何种类的变革可以为矿物世界的一个小小原子打上生命的烙印。"亨利·德拉蒙德曾这样说。

5.丁铎尔说："我承认，没有一丝一缕的确凿证据，可以证明我们今天所能见到的生命是与更早的生命毫不相关的。"赫胥黎也赞成这一观点，他说过，生源论--生命只能来自生命的信条放诸四海而皆准。如果生命不曾降临，这些没有生机的原子没有被赋予生命的属性，矿物的世界就永远只能停留在无机的层面。由此我们就可以得出这样的结论，生命使这个世界生动起来，没有生命的地球只是一片死寂，所有的一切只有在和生命联系在一起时才有意义。

6.一切有生命的物质都在不断为自己谋取充足的供应和合适的环境，以便尽可能完美地表达自己。大自然的一切，在生长法则中不断彰显自己。因为，凡是有生长的地方，就一定有生命；凡是有生命的地方，就一定有和谐。

7.在无机物和有机物之间隔着一条无法跨越的鸿沟，此时两者是互不相干的个体，并且没有交集。而生命就像一道桥梁，它跨越了这条鸿沟，沟通了两个世界。生命开启了物质的宝库，使人类进入精神

世界的领域。否则就没有有机体的改变，就没有精神能量，就没有任何种类的进步。

8.自然世界与精神世界的联系是一样，生命和非生命之间的联系亦是如此。世界上的万事万物，方方面面，都是通过这种联系取得了骄人的成就。就像植物深入到矿物世界当中，用生命的神秘触摸这个世界，宇宙精神也是这样屈身来至人间，赋予人类新奇、美好、甚至是奇妙的力量。

第31节：第十课 失败定有原因,成功必有方法(2)

9.思想是一条沟通的纽带，它联系着无限与有限，联系着个体与宇宙。当一颗思想的种子渗透到宇宙精神不可见的诞育万物的财富宝库中，生根发芽，生长规律就开始生效。一切环境和境遇都是我们思想的客观形式，思想只有在精神的温床上才能茁壮地成长。

10."你决意要做什么事，世界就必然会给你成就。"思想作用于无声之处，但它的成就却是非常显著的。其实一切可见的客观世界中的物体都是出自于不可见的能量的创造。思想是动态能量的重要活动形式，它能够与客体相联系，并使生命能量视觉化，一切事物都是通过这种规律得以显现的。

11.无数个个体组成了宇宙，于是这些个体精神联结在一起便构成了宇宙精神--宇宙的灵魂。我们的生存环境被个体化的宇宙精神用完全相同的方式创造着。

12.对潜在精神力量或心灵力量的认知，决定了最具有创造力的力量--宇宙精神。创造力能够使客观世界从无到有，从低级到高级。

13.使一切发生的，则是那诞育万物的精神，一切力量来自精神。宇宙精神值得信赖，它在彰显自己的力量，寻找到实现一切需要的途径。而我们并没有做什么，只不过是遵从这个规律。

14.创造完美无缺的理想就是作为个体的我们的唯一使命。

15.像电一样，精神既实用又危险。倘若你可以合理地运用这种看不见的力量，那么它可以通过成千上万种方式为我们的幸福和舒适服务，为我们照亮整个世界。但倘若你不了解它，驾驭不了它，有意或无意地违反了电的规律，带来的后果很可能是毁灭。对于许多人来说，他们的苦难正是来自于此。

16.与精神世界的法则保持和谐一致，这是我们要时刻谨记的。一定要了解这个法则是什么，否则就不能与这个法则保持一致，这是最大的、最重要的前提。

17.倘若我们尽可能地让自己的思想与自然的创造性准则保持和谐，那么就会与"无限精神"步调一致，如此我们就走上了成功的快车道，事半功倍。然而，你很有可能有些想法与"无限能量"并不和谐，那么你就会产生内耗，以致掉队，所以一定要及时清除这些不和谐因素，以保证我们的行进速度。

18.如同和谐的乐曲能让人心情愉悦，而不和谐的音符则异常刺耳一样，和谐能提高效率，实现共同进步，而对抗则产生内耗，这是很浅显的道理。建设性的思想必定是创造性的，而创造性的思想必定是和谐的，那些破坏性的或竞争性的思想会被它们取而代之。

19.一切软弱、匮乏、局限和种种不利的境遇都是软弱的后果，而软弱无非出自于力量的缺乏。同样，智慧、勇气，和一切和谐的景况都是力量的结果，而我们知道一切力量都是由内而生。与开发别的能力的方式一样，开发力量的方式也是要通过反复的强化训练。

20.确定一个具体的目标的意识，以及执行目标的意志力，并使它付诸实践。当这个法则畅通无阻地运行，你将发现你所寻求的东西会主动找上门来，一切会喜出望外、尽如人意。

>>>开始心灵训练

找一面空白的墙壁，坐在它的前面。在意念中画一条大约6英寸的黑色的水平线，试着看清这条线，就像画在墙上一样。接着再用意念画出两条垂直的线，与前面的那条水平线的两端相连。然后再画一条水平线，把这两条垂直的线连接起来--形成一个正方形。试着看清楚这个正方形。看清以后，在正方形中画一个圆。在圆心画一个点，然后把圆心的点向你自己的方向拉近10英寸。现在，你在一个正方形的底面上做成了一个圆锥；你应该能记住这个圆锥是黑色的，再把它变成红色、白色、黄色。假如你能够做到的话，那么你已经取得了很了不起的进步。

实际上，这样做的目的是为了锻炼我们的注意力，坚持下去过不了多久，你就能够做到在心中所想的任何一件事情上全神贯注、集中

心神了。可以想象，倘若一个目标已在思想中极其清楚地成形了，那么离实现它的日子就不远了。

第32节：第十一课 自然界最伟大的法则(1)

>>>进行重点回顾

1.什么是财富?

力量的产物。

2.财产的价值有哪些?

只有当财产能赋予力量的时候，才有价值。

3.知道"因与果"的道理有何益处?

知道"因与果"的道理，就可以使人能够大胆、无惧地制订并执行计划。

4.生命是怎样在无机世界中诞生的?

别无他途，只有借助某种生命形态的介入。

5.是什么联系有限和无限的?

思想。

6.为什么是思想联系着有限和无限的呢?

宇宙是通过个体的人来体现的。

7.建立因果关系的基础是什么?

建立在正负两极关系的基础上，这就好比是一段闭合的电路，宇宙是生命蓄电池的正极，个人是负极，思想形成回路。

8.在生活中，为什么许多人无法保证境遇的和谐?

他们不懂得这一法则，在他们的生命中没有正负两极，电路是闭合的。

9.怎样做到和谐?

要充分地认知引力法则，在某一特定的目标中有意识地将它付诸实践。

10.结果会如何?

思想将与其目标物建立关联，并让目标物得以彰显，因为思想是人精神的产物，而精神是整个宇宙的创造原理。

第十一课 自然界最伟大的法则

事实上，由一长串的因果关系链组成了人们似乎漫长的一生。无论是哪一个"果"，都会有相应的"因"。而原本的"果"也可能反过来又成了"因"，从而导致其他的"果"，同时这些"果"又可能成了其他的"因"。

所谓原因，就是指产生某一现象并先于某一现象的现象；所谓结果，就是指原因发生作用的后果。原因与结果具有时间上的先后关系，但并不是所有那些具有时间先后关系的现象都是因果关系，因为除了时间的先后关系之外，因果关系还必须具备一个条件--结果是由于原因的作用所引起的。在自然界和社会中，各种现象之间都是普遍联系的，作为普遍联系表现形式之一的因果联系又是普遍的联系、必然的联系，所有的现象都是由一定的原因引发的，当原因和一切必要条件都具备时，结果就随之必然地产生了。

因果关系是环环相扣的，无论中间的哪一个环节出现了问题，整个链条都会断掉，因而无法运行。只有掌握了因果关系并能够正确地运用它，你才会受益无穷；反之，受害无穷。

因果关系链脱节的人常常会发出这样的抱怨，"我现在的生活真是惨透了，这根本不是我自己想要的结果，我未曾想要看到这样的结果。"这正是因为他们没有认识到自己心中的想法不仅不会带来益处，甚至还会影响到自己的境遇。而这一切反过来又会成为他们对现状产生抱怨的理由。

1.归纳法是通过对事实的比较得出结论，它是一种客观思维的过程，是人类最伟大的发明之一。正是运用这种研究方法，把很多独立的例证进行相互的比较，然后从中找出引发它们的共同原因，人类才得以发现了大自然中的许多规律，也正是这些发现，造就了人类历史上划时代的进步。

2.比较异同和找共同点，是归纳推理法的两个要点。只要掌握了这两点，那么你就可以熟练地运用这种方法了。

3.在归纳推理法中，用规律、理性和确定性替代并消除了人类生活中变幻莫测的成分，它帮助我们避开愚昧迷信布下的圈套，走进智慧的领地，成为智慧超卓的人。

4.归纳推理法就是我们尽忠职守的门卫，绝对不会允许虚假、混乱的表象进入我们的思想，混淆我们的视听。

5.归纳推理法有助于我们集中并增强我们的能力，获得那些尚待撷取的成果；它有助于我们通过运用精神最纯粹的形式，找到解决个人的和宇宙的一切问题的答案。在它的帮助下，我们人类就可以大踏步地前进了。

6.在任何一个文明国家中，人们都是通过某些过程来获取一些结果，但由于他们只知其然而不知其所以然，所以常常为这些结果附加一些神话色彩。探求使结果能够得到实现的规律，这就是我们找出原因的目的。

第33节：第十一课 自然界最伟大的法则(2)

7.那些有着上帝特别赐予的好运气的人，在其他人需要艰苦跋涉也不能达到的目标的时候，却可以毫不费力地达到了。他们从来无需进行良心的交战，因为他们总是走在正道上，行为举止总是恰当得体，无论学习什么都是轻而易举；他们无论开始做什么，总能窥其堂奥，轻松完成；他们和自身保持着永恒的和谐，从不需要追悔自己的作为，也不需要经受困难或辛劳的考验。事实上，这只不过是因为他们掌握了归纳推理这种方法的精髓，而并不是什么所谓的命运。

8.人的心智只有在合适的条件下才能拥有这种神奇的力量，它可以被利用并引导来帮助解决人类的一切问题。认识这种力量，明白这样的事实，有着极其重要的意义。归纳法所向无敌，但它从不轻易降临。

9.按照我们所熟悉的，我们的生存环境在有条不紊地运行着：太阳东升西落，地球在绕着太阳公转的同时进行着自转，春天花开，夏天结果，秋天落叶，冬天飘雪。浩瀚宇宙的每一个角落，都洋溢着生命的力量，万物在不断地运动但却秩序井然，真是叫人叹服。

10.酸碱中和，同性相斥，异性相吸，供需互补等等，这些都是大自然的法则。人类世界与此类似，也可以借鉴。就像力与力之间的关系一样，人与人之间总是相互保持着一定的距离，因而具备不同才能的人才能够相互吸引，共同合作。

11.人们能够在矿石中找到金子，在茫茫大海中找到珍珠，就是因为这些都是他们需要的。需求、向往与渴望引导着人们的视线，人的眼睛搜寻并满意地接收的都是他想要得到的东西。

12.部分和整体需要互相匹配，是相互联系的，并具有统一性，整体的属性在部分中也有所体现。这就好比考古学家能够根据一块碎陶片还原出整个容器的模样。我们能够认识到这些，实在是莫大的幸

运。因为世界是广大的，而我们的视野却是很有限的，我们只能管中窥豹般地通过了解个体，进而了解整个社会。

13.所有的事物都是有规律可循的。当天王星的运动轨道出现偏离，打乱了太阳系的秩序，而海王星就在预定的时间和地点出现了，冥冥中似乎有神的安排，其实这个神就是规律。

14.哪里有"存在"的想法，哪里就有"存在"的事实。人类学习和思考是出于理性，这与动物趋利避害是出于本能的道理相同。

15."给我一个支点和一根足够长的杠杆，我可以撬起地球。"阿基米德如是说。在风云变幻的今日，我们可以借助飞速发展的科学来握住那根撬动地球的杠杆；我们的意识同外在世界有着如此紧密、多变、深切的联系；我们的目的、愿望也和整个宏大的宇宙结构相吻合。我们是宇宙中的个体，同时我们同宇宙又是统一的，是一体的。

16.个人利益被国家的武器所保护。我们所有的人都是大自然共和国的公民，我们个人的利益的总和就是这个国度的整体利益。个人需求的供给，在某种程度上取决于这些需求是否能够被普遍地、有规则地感觉到。这里我们要强调的是和谐与统一，个体与整体对抗的后果只有灭亡。大自然就可将人与外部世界之间相互作用所需的劳动力合理分配，以最好地实现创造者的意图。

17.柏拉图通过归纳法想象出100幅类似的画面，在他的脑海中出现这样的一片乐土一切人工的、机械的劳动和重复性劳动都指派给大自然的力量去完成。由此看来，每个人心中都有渴望，每个人脑海中都有一幅美丽绝伦的画卷。

18.无论理想看起来是多么的遥远，但它一直用种种恩惠环绕着人们。而这些恩惠同时也是对过往忠诚的酬报，对未来勤恳耕耘的激励。我们的愿望只需要我们意念灵动，加以精神的运作就可以完成。你越渴望，它实现得就越快，一切供应都由需求创造出来。

19.古时，人们总是羡慕鸟儿的翅膀，总是想象自己也能飞翔在蓝天上，这在当时无异于痴人说梦。然而，在几千年后的今天，这一理

想实现了。万万不可把远大的理想贬低成异想天开，因为理想一定会成为现实。只有相信这些东西已经实现，才能实现你所寻求的东西。

第34节：第十一课 自然界最伟大的法则(3)

20.当你的心中产生某个理想时，伴随着它产生的是你为之努力、付出艰辛的决心和态度。因此，理想代表着一种决心，一种态度。

21.理想并不是虚幻的，而是实实在在的，通过努力就可以达到的。把一颗种子种在土壤中，只要不破坏它，它就会发芽长大，结出果实。把我们渴想的某一件特定的事物，作为一个已经存在的事实，让它在宇宙主观精神上留下印记。我们首先要相信，我们的渴望已经实现，接下来的就必然是看到它的实现。于是，我们就可以在绝对的层面上进行思维，排除很多相对的条件或限制，尽最大的可能去实现我们的理想。

22.真理的意义都不会变，本质都是相同的，无论是书面的，还是口头的；无论是出自美国人之口，还是出自日本人之口。只要对这些论述加以分析，就会发现其中都包含着相同的真理。而这种种之中，唯一的差异就是表达方式的不同而已。

23.不存在任何一个能够表述真理的每一个层面的人类公式。真理是用一种新的、与以往不同的方式在告诉各个时代的每一个人。在真理和人类的需求之间正在建立新的关系，而这种关系渐渐被理解并获得普遍的认知与接受。

24.在当今这样一个快节奏的社会中，新旧更替快速进行着，我们正处在一个新旧交替的十字路口。新型社会的道路已经铺好，所有的一切都在为新的秩序扫清道路。比迄今为止的所有事情都更加神奇的，就是社会的新陈代谢。

25.每一种新的信仰的诞生，都呼唤着新的表达形式，这种信仰正是通过对能量表象的深层领会，让它在各个层面的精神活动中体现出来。因此，新的社会运动的巨大能量摧毁了传统中陈旧腐朽的一面，将精华部分保存了下来。

26.宇宙精神虽大却无形，但在任何事物中都能够找到它的影子。它在矿物质中休眠、在植物中吐纳、在动物体内运行，而且能够达到人类心灵巅峰。它将天下万物联系起来，帮助我们跨越理论和实践的鸿沟，飞渡行动与目标的天堑，巩固了我们的统治能力，使我们成为自己的主人。

27.思想的力量是如此的强大，以至于它不甘于被埋没或漠视，而且要在我们的生活中唱主角。思想的力量的重要性在各个研究领域中也正在突显出来，为此我们受益匪浅。

28.思想的创造力是由创造性的理念构成的。这些理念通过发明、观察、应用、鉴别、发现、分析、控制、管理、综合等手段，运用物质和力量，使自身客观化。思想是处于激活状态的，它不断地改变，不停地创造，它是富有智慧的创造力。

29.思想的力量，随着靠近思想的核心而更加的强烈。思想本身也是在真理的各项严格的检验下，不断地完善和升华的。过去、现在和未来都将融为庄严和谐的整体进入永恒之光的所在，而这就是所谓的智慧。

30.智慧是阐明的理性，它引导人走向谦卑，因为谦卑是智慧之大成。智慧能够领悟、改造、治理，按照自己的终极目的应用一切，主宰一切，因为智慧天生就有领导才能。智慧是思想的最高形式，智慧诞生于理性的破晓，在这个自我沉思的过程中，诞生的将是智慧创造性的启示，这种启示高于一切元素、力量或是自然法则。

31.我们会为生活中的许多事而惊奇，为许多无坚不摧的力量而惊叹。许多人取得了看似不可能的成功，也有许多人实现了自己一生渴求的梦想，还有许多人改变了一切，包括他自身。但是这一切并不神奇，只不过是世界的自然法则而已。假如我们也能合理地运用它，那么我们也会成为令人惊奇的对象，成为改变我们自己和主宰自己命运的人。

>>>开始心灵训练

"凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信得着的，就一定会得到。"我们所一再强调的就是信念，坚定的信念。唯一限制我们的是我们自己思考的能力，适应一切场合、一切情况的能力，要记住信心不是缥缈的影踪，而是确实的存在。"想到就能做到"--这是我们的口号，也是我们的信念。

第35节：第十二课 聚集你的精神能量(1)

>>>进行重点回顾

1.归纳推理怎样解释?

它是一种客观思维的过程。把很多独立的例证进行相互的比较，然后找出引发它们的共同原因。

2.归纳导致了哪些结果?

发现了人类进步史上划时代的统治法则。

3.是什么主导并决定人的行为举动?

是需求、期望和渴求这些在最大程度上促使、引导并决定着人的行为。

4.什么是解决一切个人问题的基本的公式?

相信我们所渴求的已经实现，接下来的就是看到它的实现。

5.有哪几位伟大的传道者支持过信念的观点?

耶稣、柏拉图、斯韦登伯格。

6.信念可以产生什么?

我们的想法就像在土地上播种，如果让种子安静地生长，它一定会生根发芽、开花结果。

7.什么是信念?

"信念是所望之事的实底，是未见之事的确据。"

8.什么是引力法则?

就是让信念成为确定的法则。

9.你怎么看待这项法则的重要性?

引力法则消除了人类生命中变幻莫测、反复无常的成分，以规律、理性和确定性取而代之。

第十二课 聚集你的精神能量

就知识本身来讲，它是无生命的。若不被应用的话，知识是没有价值的。如果没有人的参与，知识就像荒废的土地一样，不起任何作

用，产生不了任何价值。只有人类将其付诸应用，知识才能具有生命的力量，焕发出青春。所谓应用就是用充满生机的目标去浇灌思想之树，使之茁壮茂盛。因此，知识不过是个工具，而有思想的人才是真正的主体。

有多少人在终日奔波中，匆匆地、忙碌地度过他们的一生。如此的身心疲惫，却做不出任何的成就。为什么会这样呢？那是因为他们的努力漫无目的、毫无方向，他们只是在浪费生命，浪费想法和精力，所做的都是些无用功。他们倘若能够朝着远景中的某些特定的目标努力的话，那么结果就会截然不同，也能够创造出奇迹。而这便是专注的力量。

专注是指心无旁骛地做某件事情，是一种至高的境界。倘若要想做到这一点，那么你必须在某一特定的目标上聚集你的精神能量，排除一切杂念的干扰。这就好比摄像机的反光镜一样，倘若没有对准焦距，物体产生的影像就会模糊不清。只有调整好焦距时，图像才会变得清晰明朗，这就体现了集中所具有的力量。倘若你不能把精力集中在你所期待的目标上，那么你就只能得到一个模糊不清的理想轮廓，而最后的收获是与你的精神图景相一致的。

只要把注意力全部投入在你的目标上面，只要专注于思考，那么你头脑中便会出现其他与它们相和谐的想法，于是你便很快就能体会到你所关注的这种思想的深刻意义。专注，能使你提高效率，能使你明确目标，更能使你成就非凡事业。

1.同宇宙一样，人的思考力也是无限的，因而创造力亦是无限的。要想完美地实现生活中的任何一个目标，那么就要科学地把握思想的创造性力量。

2.具有强大思想能量的消极情绪，如恐惧、焦虑、气馁之类，它们会袭击我们，常常使我们进一步而退两步，与渴望的东西越来越远。可见，消极负面的思想最终会表现在物质财富的损失上。那么，不断前进就是唯一避免后退的方法。

3.人类所共有的思考力，是我们头脑的本能。思想是为其客体而生的，最终将缩短我们与客体之间的距离。

4.所谓理想，就是因为它具有稳定性和确定性。它不是每天都可以换的衣服，因为频繁的更改只会将你的力量耗散，使你的一切变得混乱不堪、毫无意义可言，最后导致你的失败。这就好比雕塑家在获得一块上好的大理石之后，本想用它来雕塑一座宙斯的神像，然而还没雕出轮廓，他便改变主意，又想雕塑一个美女，没凿几下他又想不如换成植物。如此这样不停地更改，结果只是什么也没有雕成，却浪费掉了上好的原料。

5.也许有人会认为，金钱和财产是世界上最可靠的东西，它们意味着稳定、衣食无忧的生活。但是，金山能够在瞬间崩塌，财富亦会在一夜间化为乌有。而对思想创造力的实际运用，才是世界上唯一可以依靠的，尽管思想看不见、摸不着，但是事实证明，它确实是最可靠的。

第36节：第十二课 聚集你的精神能量(2)

6.我们只能通过调整自己的思考力，去适应无所不在的宇宙思想，因为我们无法改变"无限"的存在。调整自己，使之与神圣的永恒原则相协调是我们所能拥有的、唯一真实的力量。这种能力的强弱，将决定着你未来取得的成就的大小。

7.只有明白了这一点，你才能真正地掌握实际应用的方法。进而，你才会清楚地认识到你确实是可以改变自己的。

8.思想的力量绝不是一时的冲动、固执或莽撞，这些实际上只是鱼目混珠的赝品，或许它们也能产生一点成功的假象，让人迷醉一时，但它们所带来的后果绝非有益的，它们可能会让人迷失目标，毫无作为。

9.与焦虑、恐惧等等一切负面的想法相比，我们不如以积极向上的信念取代。那些抱持消极、悲观想法的人，最终只能收获自己种下的恶果；而乐观的人却沉浸在他们收获的成功与欢乐中。

10.有些迷信于鬼神的人，整日沉醉在深深毒害精神世界的潮流中。他们没有意识到，这种力量只能让他们变得消极、被动，只能让他们沉迷于这种思想形式中，甚至使他们精神耗尽，元气大伤。或许，他们至死也不会明白，消耗了他们生命的正是他们的信仰。

11.还有一些是确实努力进取的人，虽然看到了一种力量之源，但是却没能坚持到最后。一旦意念消退，形式也随之而凋零，充斥其中的能量，在转瞬间就无影无踪。总而言之，他们最终失败就是因为他们没有坚持下去。

12.请记住，意念是具有极强的感召力的，如果意图明确，那么这种意念就会传递出去，影响并带动周围的人，形成一个强有力的团体。此时，你奔向目标的脚步就会变得轻快起来，因为你再也不是一个人在孤军奋战了。

13.想要控制他人的意志的人，都是愚蠢的人。因为如果你想要向人们宣传虚假，那么首先要让自己信以为真。这就跟催眠术一样，对受催眠者和施术者有同样的作用。所有这些曲解，都会给人暂时性的满足，甚至有一定的迷惑力。在这个过程中，施术者也将会逐渐地丧失自己的力量，掉进自己挖的陷阱里面。

14.精神力量不是过眼烟云、稍纵即逝的，它是永恒的。它是一种创造性的力量，是实际存在的，并潜藏着无限的魅力。我们可以借助这种力量，为自己创造新的环境和际遇。它不仅能起到补救的功效，弥补以往错误思想的结果，也能起到预防的作用，使我们免于种种形态、种种样式的危险。随着对精神力量的使用，我们会不断加深对它的领悟。

15.精神与物质是相互依存的，紧密相连的；相同地，思想与其客体也是紧密相连的。精神世界中的一切，都会在物质世界中一一对应地实现。精神是真实的，每一种思想在物质世界里都是有落脚点的，这是因为思想与生俱来地就有"真"的萌芽。

16.世间一切都离不开爱的法则。在万物之中，在一切哲学体系、一切宗教、一切科学中，爱都是与生俱来的，爱是一个永恒的基本法则。它是一种赋予思想以活力的情感。情感即为渴望，而渴望就是爱。只有思想在爱中孕育而生时，生长规律才能把"善"注入到外部显现中，因为只有"善"才能赋予永恒的力量，才会所向披靡、战无不胜。爱创造了整个世界、整个宇宙，以及想象力能够赋予形态和观念的万事万物，它是一切现象背后的创造性力量。

17.爱的法则是十分有力的。它能够吸引一切，小到一个原子、分子，大到整个世界乃至整个宇宙。

18.宇宙精神不仅是智慧，也是物质。这种物质通过奇异的引力法则的运行，赋予思想以动态力量，使之与其客体相关联，使世世代代的人类相信，这世间一定有什么人格化的存在，回应人们的祈求和心愿。它通过对大小事件的操控，以回应人们的种种要求。

19.在爱中孕育而生的思想可以强化爱。倘若思想与爱能够强强联手，那么它们就能所向无敌，成为一种不可抗拒的力量，这种力量就是引力法则。我们应该知道，自己对这个法则的了解还有欠缺，就像在面对数学难题时，我们并不能总是很迅速、很容易地得出正确答案，但是我们不应该放弃，我们要继续努力。

20.世界上的所有事物都是形神兼备的，而且一般都是先有的"神"而后有的"形"。事物首先在精神世界或心灵世界中被创造出来，然后才在外在的行为或事件中表现出来，完整的事物都是形神兼备的。

21.通常情况下，我们很难接受或认可一种全新理念，这是为什么呢？因为一切的怀疑、抵触，在我们的大脑中没有脑细胞和这种全新的理念发生共振，所以人的思想就不能接受这种理念。这也就是说我们的大脑中没有细胞能接收这种信号。

22.倘若你还没有真正了解引力法则的全能力量，不晓得它运行的科学方法，如果你还不知道无限可能性的大门是敞开着的，那么请你从现在开始吧，创造出需要的脑细胞，去体会这种无限的力量。只要与自然法则协调一致，这种力量就会属于你。专注心神或集中意念是把引力法则落实在行动上的必要条件。

23.我们的注意力是由意图来控制的。对思想力量的控制过程，创造了将要发生在我们未来生活中的事件。集中意念可以使人将深邃的思想、睿智的谈吐和一切至高的潜力都充分地发挥出来，那么你还在等什么呢！

24.只要能够和潜意识中无所不能的力量建立密切的联系，那么它会带给你无穷的动力，你就将会拥有强大的力量。

25.寂静指的不是外部环境，而是人的内心。渴望智慧、力量或者任何取得不朽成就的人，都会在内在世界中找到这些。内在世界会不断为你揭示各样的奥秘。那些粗心大意的人可能会认为，"寂静"非常

简单而且容易实现,所以要记住，只有在绝对寂静的状态下，你才能够触摸到神本身，才能领悟到永恒不变的法则并且受益。

>>>开始心灵训练

跟前面一样，还是走进那间屋子，坐在椅子上，保持和先前同样的姿势。切记要放松，让心灵和肉体都保持自然的状态，不要在压力下进行任何的精神劳作，让你的神经和肌肉都保持放松，让自己感觉舒适。现在，要意识到自己与全能的力量是和谐一致的，认识到宇宙能力将满足你所有的要求；认识到你与任何人已有的或将有的潜力完全不相上下；因为任何个体都不过是宇宙整体的彰显或表达，全都是整体的组成部分，在种类和性质上并无不同，差异仅仅在于程度不同而已，你就会发现，经过一年的集中和坚持不懈地练习，那扇通往完美的大门已经为你打开了。

>>>进行重点回顾

1.怎样完美地实现生活的目标?

准确地理解思想的精神实质。

2.绝对必要的三个要求是哪些?

首先，要了解你的力量；第二，要有挑战的勇气：第三，要有去做的信心。

3.如何获取实际而有效的知识?

通过理解自然法则。

4.理解这些自然法则会给你什么样的回报?

理解了这些自然法则，你就能自觉地意识到自身的能力，以便适时调整我们自身。

5.应该怎样看待我们取得的收获或是成功的程度?

看看我们自己是不是已经认识到这个道理：我们不能改变"无限"，只能与它合作。

6.赋予思想以动态力量的法则是什么?

是引力法则，它建立在爱的法则之上。在爱中孕育而生的思想是战无不胜的。

7.为什么这一法则颠扑不破?

因为它是自然规律。一切的自然规律都是颠扑不破、不可改变的。

8.为什么我们会在生活中遇见一些棘手的问题?

就如同我们做数学题时会遇到困难一样，可能是因为做题的人没有经验或是没有学过此类知识。

9.为什么我们的心智很难领会一种全新的观点?

因为在我们的头脑中没有共振的脑细胞，去接受相应的信息。

10.怎样获取智慧?

集中精神；它将为你开启智慧之门，智慧来源于内在。